EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DENGAN MEDIA MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh GelarSarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

ANA LINDASARI

NPM : 11.1.01.01.0027

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

ANA LINDASARI
NPM : 11.1.01.01.0027

JUDUL :

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DENGAN MEDIA MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA

Telah disetujui untuk diajukan kepada :

Panitia ujian / sidang Skripsi jurusan Bimbingan dan Konseling,

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 3 September 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Hj.Sri Panca Setyawati.M.Pd.	Dr.Atrup.M.Pd.M.M.
NIDN. 0716046202	NIDN.0709116101

Skripsi Oleh :

ANA LINDASARI
NPM : 11.1.01.01.0027

Judul:

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DENGAN MEDIA MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi

Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal: 3 September 2015

dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya. M.Pd _____
2. Penguji I : Dr.Atrup, M.Pd., M.M _____
3. Penguji II : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri PancaSetyawati, M.Pd.
NIP/NPP 0716046202

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DENGAN MEDIA MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA

Ana Lindasari

11.1.01.01.0027

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Bimbingan dan Konseling

Analind04@gmail.com

Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd dan Dr.Atrup, M.Pd,.M.M

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ANA LINDASARI: Efektifitas Teknik Relaksasi Dengan Media Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa UNP Kediri.
Skripsi, BK, FKIP UNP Kediri, 2015

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya mahasiswa yang mengalami stress selama mengalami proses skripsi, stress dapat menimbulkan ketegangan dalam diri seseorang. Gejala yang terlihat adalah sering mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, takut, cemas, sulit berkosentrasi, sulit mengambil keputusan, dan mudah lupa.

Pertanyaan penelitian ini adalah (1) Bagaimana penerapan teknik relaksasi dengan media terapi musik untuk mengurangi stress pada mahasiswa UNP Kediri?. (2) Apakah penerapan teknik relaksasi dengan media terapi musik efektif untuk mengurangi stress?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Eksperimen kualitatif dengan menggunakan desain SSD (Single Subject Design). Subyek pada penelitian ini sebanyak 5 mahasiswa, yang semuanya mahasiswa UNP Kediri. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan dan pada setiap pertemuan peneliti memberikan relaksasi pada subjek dengan media musik. Kegiatan dilaksanakan di ruang micro teaching UNP Kediri dengan membawa pedoman observasi dan audience yang sama. Ini bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk menganalisis dan mendiskripsikan perubahan yang terjadi serta menyimpulkan hasil penelitian.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah teknik relaksasi dengan media musik efektif untuk menurunkan stress pada mahasiswa.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Diharapkan untuk menggunakan teknik relaksasi dengan media musik sebagai terapi untuk menurunkan stres. (2) Diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas terutama yang belum terungkap pada masalah ini.

Kata Kunci: : Teknik Relaksasi, Media Musik, Stres.

I. LATAR BELAKANG

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Menurut Brantley (dalam Polinggapo, 2013) stres adalah respon atau reaksi individu terhadap suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang mengakibatkan individu merasa tertekan. Hal yang senada juga diungkapkan oleh Primadita (2012) stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan.

Menurut Lazarus (dalam Nasution, 2007) Stres dapat menimbulkan respon secara fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, seperti : jantung berdebar, gemetar dan pusing. Dan secara psikologis seperti : takut, cemas, sulit berkosentrasi dan mudah tersinggung. Menurut Setyaningsih (2007) stres dapat menimbulkan ketegangan dalam diri seseorang. Ketegangan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan baik secara emosional, intelektual, fisik maupun interpersonal. Gejala yang terlihat secara Emosional misalnya sering mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, takut, dan cemas. Gejala yang terlihat dari segi intelektual misalnya adalah kesulitan berkosentrasi, sulit mengambil keputusan, dan mudah lupa. Secara fisik dapat berupa rasa pusing, pencernaan terganggu, serangan jantung, selera makan berubah, mudah lelah dan gugup. Sedang pada segi hubungan interpersonal, gejala yang nampak dapat berupa kehilangan kepercayaan diri, mudah membatalkan janji, suka mencari kesalahan orang lain, mudah membatalkan janji, dan menarik diri.

Gejala stres bisa dideteksi melalui gejala secara fisiologik, psikologik, dan tingkah laku. Gejala yang ditimbulkan secara fisiologik seperti denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat, pernafasan tergangu, otot terasa tegang dan sulit untuk beristirahat. Gejala secara psikologik seperti resah, sering merasa bingung, sulit berkosentrasi, sulit mengambil keputusan, dan tidak enak perasaan. Sedangkan gejala yang ditunjukkan melalui tingkah laku seperti berbicara terlalu cepat, menggigit kuku, mengoyang-goyangkan kaki, gemetaran, dan nafsu makan berubah.

Stres dan tidak kepuasan merupakan aspek yang tidak dapat dihindari oleh individu.Siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Pada mahasiswa oleh orang tua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Hal ini senada dengan Rohman (2007: 51) mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orang tua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang banyak dihadapi. Di pendidikan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu mengambil keputusan sendiri. Hal ini sangat berbeda dengan pendidikan dasar hingga sekolah menengah karena mereka masih dibimbing dan diarahkan secara penuh. Perubahan yang terjadi ini, menimbulkan masalah penyesuaian dan berakibat negatif pada prestasi belajar dan performansinya secara keseluruhan. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab baru yang harus dihadapi oleh Mahasiswa. Contohnya tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan yang mandiri, dan pengaturan keuangan.

Menurut Primadhita (2012) berdasarkan data yang diperoleh dari pelayanan psikologi Universitas Ahmad Dahlan bahwa sebagian besar klien yang datang adalah mahasiswa. Masalah yang banyak dihadapi mahasiswa diantaranya adalah salah memilih jurusan, ganguan hubungan interpersonal,praktikum dan tugas-tugas yang banyak, nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu dan kesulitan keuangan, konflik dengan pacar dan keluarga, serta tuntutan orang tua yang terlalu tinggi dan desakan untuk segera menyelesaikan studi. Sebagian besar

mereka terbebani oleh tugas-tugas, praktikum dan skripsi.

Skripsi memang merupakan tugas akhir yang membuat cemas. Menurut Primadhita (2012) masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, serta adanya keterkaitan mahasiswa pada penelitian. Banyak mahasiswa yang terbebani oleh skripsi, demikian pula mahasiswa UNP Kediri. Tidak sedikit mahasiswa yang lama lulusnya karena skripsi. Hal ini disebabkan karena lama mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi. Hal itu didukung oleh data yang diperoleh melalui diskusi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa yang sedang skripsi. Dari diskusi tersebut terungkap bahwa selama melakukan bimbingan skripsi mereka mengaku mengalami stres.

Gejala-gejala emosi yang mereka rasakan diantaranya perasaan jengkel karena dosennya sulit ditemui, cemas, pesimis, mudah marah, dan linglung. Gejala-gejala fisik yang muncul antara lain berkurangnya nafsu makan, tidak bisa tidur, sakit pinggang, migrain, mata tegang, sariawan, sakit perut, dan gemetar ketika melakukan konsultasi. Selain itu gannguan perilaku yang muncul adalah mereka banyak menghabiskan waktu untuk merokok, melihat tv, menjadi pendiam, dan malas berinteraksi.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya upaya suatu intervensi bagi mahasiswa yang mengalami stres ketika skripsi. Salah satu intervensi untuk mengurangi stres adalah melakukan relaksasi dengan mendengarkan musik. Menurut Harjana (dalam Primadita, 2012) dalam menghadapi stres diperlukan beberapa metode untuk menghadapinya. Metode untuk menghadapi stres seperti pendekatan perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, relaksasi dan musik. Salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi stres dan ketegangan emosi adalah berupa teknik relaksasi dan terapi musik. Teknik relaksasi merupakan teknik yang beberapa tahun ini mulai digemari. Teknik relaksasi merupakan *coping skill* yang efektif untuk menurunkan tingkat stres. Sedangkan metode musik merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu melepaskan rasa sakit (Djohan :2006).

Keberadaan musik sebagai media terapi ini merupakan salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji dan dikembangkan. Kombinasi musik terapi dan teknik relaksasi untuk menurunkan stres adalah kombinasi yang cocok. Karena relaksasi merupakan *coping skill* yang efektif untuk mengatasi stres (Dewi :2012). Menurut Siswantoro (2011) semakin lama berlatih teknik relaksasi, individu akan semakin peka dan semakin spontan untuk dapat merasakan bagian tubuh mana yang terkena stres dan semakin mudah untuk mengembalikan pada keadaan semula.

Studi mengenai musik sebagai media terapi pernah dilakukan oleh Dewi (2009) dari hasil studi metaanalisis tersebut, disarankan bahwa musik dapat digunakan sebagai pendekatan dalam membantu individu yang mengalami hambatan kondisi fisik, perilaku, dan psikologis agar mampu menjadi lebih baik. Penelitian mengenai pengaruh musik sebagai media terapi terhadap stres juga pernah dilakukan oleh Primadita (2012). Dari hasil penelitian tersebut, musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan stres.

Penerapan teknik relaksasi dengan menggunakan media musik sebagai terapi untuk menurunkan stres masih jarang ditemukan di Indonesia, khususnya di bidang bimbingan dan konseling. Oleh karena itu merupakan hal yang sangat penting bagi dunia pendidikan kususnya konselor untuk mengembangkan metode - metode baru untuk mengurangi stres.

II. METODE

Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif eksperimen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan SSD (Single Subject Desain). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design penelitiannya A-B-A.

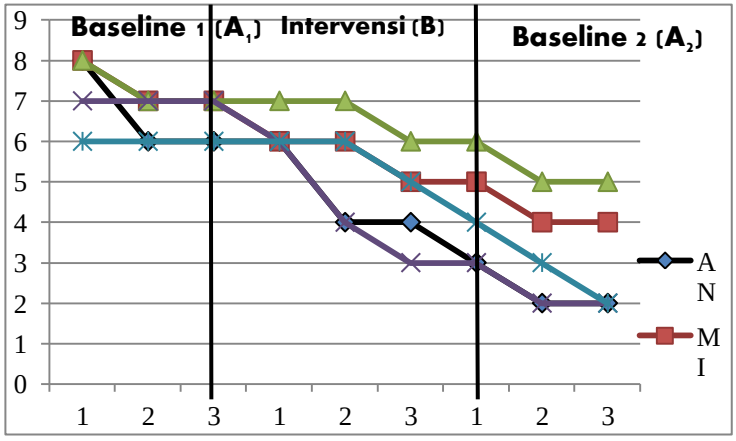
Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket dan dokumen terkait penelitian. Dalam penelitan ini, peneliti menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) yang berisi 42 pernyataan yang sudah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini tujuannya adalah untuk mengukur tingkat stress.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam penelitian ini peneliti mengamati satu kelompok subyek penelitian berjumlah 5 mahasiswa. Dengan alasan agar pemberian tindakan penelitian bisa lebih fokus dan hasilnya lebih maksimal dengan pengambilan subyek yang sedikit. Karena penelitian ini berkaitan dengan perilaku subyek dan perlu pengamatan khusus.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil angket yang telah dibagikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi di UNP Kediri, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Grafik Hasil Observasi Penelitian



1) Mahasiswa AN

Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi AN pada *fase baseline* (A_1), fase intervensi dan fase baseline (A_2). Pada fase baseline (A_1) sesi 1 AN memperoleh skor 8, sesi 2 dan sesi 3 memperoleh skor 6. Kemudian pada fase intervensi sesi ke 1 AN memperoleh skor 6, sesi ke 2 memperoleh skor 4, dan pada sesi ke 3 memperoleh skor 3. Kemudian pada baseline (A_2) sesi ke 1 AN memperoleh skor 3, pada sesi ke 2 dan sesi ke 3 memperoleh 2. Hal ini menunjukkan bahwa AN menunjukkan penurunan tingkat stres.

2) Mahasiswa MI

Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi MI pada *fase baseline* (A_1), fase intervensi dan fase baseline (A_2). Pada fase baseline (A_1) sesi 1 MI memperoleh skor 8, sesi 2 dan sesi 3 memperoleh skor 7. Kemudian pada fase intervensi sesi ke 1 MI memperoleh skor 6, sesi ke 2 memperoleh skor , dan pada sesi ke 3 memperoleh skor 5. Kemudian pada baseline (A_2) sesi ke 1 MI memperoleh skor 4, pada sesi ke 2 dan sesi ke 3 memperoleh 4. Hal ini menunjukkan bahwa MI menunjukkan penurunan tingkat stres.

3) Mahasiswa RI

Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi RI pada *fase baseline* (A_1), fase intervensi dan fase baseline (A_2). Pada fase baseline (A_1) sesi 1 RI memperoleh skor 8, sesi 2 dan sesi 3 memperoleh skor 7. Kemudian pada fase intervensi sesi ke 1 RI memperoleh skor 7, sesi ke 2 memperoleh skor 6, dan pada sesi ke 3 memperoleh skor 6. Kemudian pada baseline (A_2) sesi ke 1 RI memperoleh skor 6, pada sesi ke 2 dan sesi ke 3 memperoleh 5. Hal ini menunjukkan bahwa RI menunjukkan penurunan tingkat stres.

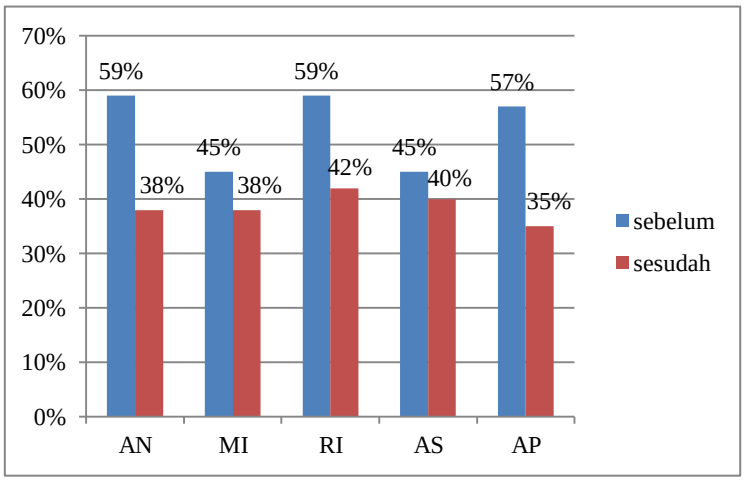
4) Mahasiswa AS

Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi AS pada *fase baseline* (A_1), fase intervensi dan fase baseline (A_2). Pada fase baseline (A_1) sesi 1 AS memperoleh skor 7, sesi 2 dan sesi 3 memperoleh skor 7. Kemudian pada fase intervensi sesi ke 1 AS memperoleh skor 6, sesi ke 2 memperoleh skor 6, dan pada sesi ke 3 memperoleh skor 3. Kemudian pada baseline (A_2) sesi ke 1 AS memperoleh skor 3, pada sesi ke 2 dan sesi ke 3 memperoleh 2. Hal ini menunjukkan bahwa AS menunjukkan penurunan tingkat stres.

5) Mahasiswa AP

Dilihat dari grafik analisis visual dalam kondisi AP pada *fase baseline* (A_1), fase intervensi dan fase baseline (A_2). Pada fase baseline (A_1) sesi 1 AP memperoleh skor 6, sesi 2 dan sesi 3 memperoleh skor 6. Kemudian pada fase intervensi sesi ke 1 AS memperoleh skor 6, sesi ke 2 memperoleh skor 5, dan pada sesi ke 3 memperoleh skor 5. Kemudian pada baseline (A_2) sesi ke 1 AS memperoleh skor 4, pada sesi ke 2 memperoleh skor 3 dan sesi ke 3 memperoleh 2. Hal ini menunjukkan bahwa AP menunjukkan penurunan tingkat stres.

Dari hasil angket yang telah diisi oleh Responden, dapat disimpulkan secara garis besar bahwa relaksasi dengan mendengarkan musik mampu untuk menurunkan stres. Adapun perinciannya dapat dilihat sebagai berikut :



Grafik 4.18

Grafik Perubahan Tingkat Stres

a) Mahasiswa AN

Darihasil angket yang telah diisi oleh AN, Dapat disimpulkan bahwa AN mengalami penurunan tingkat Stres. Sebelum diberikan Treatmen AN mengalami Stres Sedang dengan skor 59% dan setelah diberikan Treatmen tingkat stres AN menurun menjadi stres ringan dengan skor 38%..

b) Mahasiswa MI

Dari hasil angket yang telah diisi oleh MI, Dapat disimpulkan bahwa MI mengalami penurunan tingkat Stres. Sebelum diberikan Treatmen MI mengalami Stres Sedang dengan skor 45% dan setelah diberikan Treatmen tingkat stres MI menurun menjadi stres ringan dengan skor 38%.

c) Mahasiswa RI

Dari hasil angket yang telah diisi oleh RI, Dapat disimpulkan bahwa RI mengalami penurunan tingkat Stres. Sebelum diberikan Treatmen RI mengalami Stres Sedang dengan skor 59% dan setelah diberikan Treatmen tingkat stres RI menurun menjadi stres ringan dengan skor 42%..

d) Mahasiswa AS

Dari hasil angket yang telah diisi oleh AS, Dapat disimpulkan bahwa AS mengalami penurunan tingkat Stres. Sebelum diberikan Treatmen AS mengalami Stres Sedang dengan skor 45% dan setelah diberikan Treatmen tingkat stres AS menurun menjadi stres ringan dengan skor 40%.

e) Mahasiswa AP

Dari hasil angket yang telah diisi oleh AP, Dapat disimpulkan bahwa AP mengalami penurunan tingkat Stres. Sebelum diberikan Treatmen AP mengalami Stres Sedang dengan skor 57% dan setelah diberikan Treatmen tingkat stres AP menurun menjadi stres ringan dengan skor 35%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari fase awal baseline 1, intervensi, baseline 2 dan hasil angket dapat disimpulkan secara garis besar bahwa teknik relaksasi dengan media musik mampu untuk menurunkan stres.

DAFTAR PUSTAKA

As Hornby. 2000. *Oxford Advance Learner's Oxford (UK)*. Oxford University Pres

Australian Centre for Posttraumatic Mental Health. Depression Anxiety and Stress Scale. (online), tersedia: www.psy.unsw.edu.au/groups., diunduh 10 Desember 2014.

Ayuning Tyas, E. 2008. *Cerdas Emotional Dengan Musik. Yogyakarta* : Arti Bumi Intaran

Benson, Herbert. 2000. Bebas Stres dalam 10 Menit. Bandung: Kaifa

Campbell, Don. 2001. *Efek Mozart Bagi Anak-anak.* Jakarta: Gramedia

Creswell, John W. 2010. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewi, Kartika. 2010. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.

Dewi, P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36 (2): 679-690.

Dewi, Rosmalia. 2012. *Pembimbing Membantu Mahasiswa melakukan Relaksasi sebagai Bentuk Coping Stres.* Makalah disajikan dalam semina Internasional *Counseling Services For All Human Diversity,* Jurusan Pendidikan dan Bimbingan Konseling FIP UNIMED, Medan.

Djohan. 2003. *Musik sebagai Media Terapi*. Yogyakarta: Galang Press

Djohan. 2006. *Terapi Musik dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press

Iswantoro, G. 2013. *Mengasah Mata Hati Melalui Relaksasi Meditasi Hipnosis. Jakarta* : Suka Buku

Kartadinata, S. 2007. *Teori Bimbingan dan Konseling.* Tidak dipublikasikan

Kinantie. 2012. *Mengukur Tingkat Stres Pada Mahasiswa UNDIP Semarang.* Tidak dipublikasikan

Nasution, K. 2007. *Stres pada Remaja.* (online), tersedia: http:www.library.usu.ac.id, diunduh 24 September 2014

Nevid. Rathus & Greene. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Nusantari, Abdurrahman. 2005. *Life is Beautiful*. Jakarta: Pena Pundi Aksara

Polinggapo. 2013. *Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian.* Artikel Penelitian. Universitas Negeri Malang

Primadita, Adhe. 2012. *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang.* Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: UNDIP

Purwanto, S. 206. *Relaksasi Dzikir.* Jurnal Suhuf, Vol. XVIII (01): 39-48.

Raharjo, Eko. 2007. *Musik Sebagai Media Terapi.* (online), tersedia: http:// journal.unnes.ac.id, diunduh 10 November 2014

Ramdani., Aulyos. 2006. *Pengembangan* Media Relaksasi. Jurnal Psikologi, 36(2)

Riandika. 2013. *Terapi Musik.* (online), tersedia: http://riandika7x.blogspot.com

Rohmah, F.A. 2006. *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang sedang Skripsi.* Indonesian Psycological Jurnal, Vol. 3 (1)

Sanrock, J.W. 2003. *Adolescense: Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak.* Jakarta: Erlangga.

Setyaningsih., Muis. 2009. *Pengeruh Penerapan Kombnasi Musik Klasik dan Latihan Relaksasi Untuk Menurukan Stres Pada Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Intensif Taruna Pmbangunan.* (online), tersedia: http://fk.unisba.ac.id. Diunduh 10 Desember 2014

Siswantoro. 2011. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Andy Offset.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sunanto, juang dkk. 2005. *Pengantar penelitian dengan subyek tunggal.* CRICED University of Tsukuba. (Online), tersedia: http://parchive.criced.tsukuba.ac.jpdata docpdf200510TEXT.685.pdf, diunduh 17 September 2014.