

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549>
- Andini, A. (2022). MUSIK SEBAGAI TERAPI DALAM KONSELING (STUDI ANALISIS BUKU PSIKOLOGI MUSIK KARYADJOHAN). *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG*, 33(1), 1–12.
- Andrian, R., Riyoko, E., & Arizona. (2023). HIPNOTERAPI UNTUK PENANGANAN KECEMASAN PADA ATLET CLUB BOLA VOLI ISPRI. *JURNAL BIKOTETIK*, 07(02), 162–167.
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Apriani, S., Kusnawan, A., & Miharja, S. (2023). Pengaruh Konseling Individu dengan Terapi Musik Religi terhadap Kecerdasan Emosional. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(1), 61–80. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i1.28363>
- Arizona, A., Hanurawan, F., Hidayah, N., Muslihati, M., & Ramli, M. (2023). Music Therapy and Public Health: How to Bridge the Use of Ethnic Music for Social Anxiety. *Prehospital and Disaster Medicine*, 38(4), 539–540. <https://doi.org/10.1017/S1049023X23005939>
- Asari, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A. C., Suparto, Litamahuputty, J. V., Dewadi, F. M., Prihastuty, D. R., Maswar, Syukrilla, W. A., Murni, N. S., & Sukwika, T. (2023). *Pengantar Statistika*.
- Azhari, & Sulistianingsih. (2020). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Beh. At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48–59.
- Bloomfield, L. S. P., Fudolig, M. I., Kim, J. N., Llorin, J. V., Lovato, J., McGinnis, E. W., & McGinnis, R. S. (2024). Predictors of Anxiety Trajectories in Cohort of First-Year College Students. *Journal of Cleaner Production*, 141753. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31976>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>

- Cheng, H. Y., Xie, H. X., Tang, Q. L., Yi, L. T., & Zhu, J. X. (2024). Light and classical music therapies attenuate chronic unpredictable mild stress-induced depression via BDNF signaling pathway in mice. *Heliyon*, 10(13), e34196. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34196>
- Crossan, M., Ellis, C., & Crossan, C. (2023). The Role of Physiology, Affect, Behavior and Cognition in Leader Character Activation: A Music Intervention. *Journal of Character and Leadership Development*, 10(2), 14–41. <https://doi.org/10.58315/jcld.v10.248>
- Elmitia, H. D., & Wedawati, M. T. (2020). Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying; 影) Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD). *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA*, 3(2).
- Erlanti, S., & Suerni, T. (2024). Penerapan terapi musik untuk mengurangi halusinasi pendengaran pada pasien dengan skizofrenia. *Ners Muda*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13163>
- Flückiger, C., Mahlke, F., John, G., Daus, P., Zinbarg, R. E., Allemand, M., & Schürmann-Vengels, J. (2025). How strongly are trait positive and negative affectivity associated with anxiety symptoms? A multilevel meta-analysis of cross-sectional studies in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 109(October 2024). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102956>
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2022). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67–73. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5737>
- Hartawan, A., Mafra, N. U., & Heryati, H. (2021). Pengaruh Budaya Kerja dan Kemampuan Terhadap Komitmen Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Empat Lawang. *Jurnal Manajemen Dan Investasi (MANIVESTASI)*, 3(2), 146–155. <https://doi.org/10.31851/jmaninvestasi.v3i2.7376>
- Heiriyah, A., & Hayati, S. A. (2020). Upaya Meningkatkan Kepekaan Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling pada MTs Al-Ikhwan Banjarmasin. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 39–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.35>
- Isramilda, Deskawaty, F., & Vela Zhafira, A. (2023). Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(2), 342–349. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i2.1174>
- Johnco, C. J., Zagic, D., Rapee, R. M., Kangas, M., & Wuthrich, V. M. (2024). Long-term remission and relapse of anxiety and depression in older adults after Cognitive

Behavioural Therapy (CBT): A 10-year follow-up of a randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 358(November 2023), 440–448. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.033>

Jonson, F. (2021). *Music Therapy*.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar (SD). *Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan*, 1, 172.

Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 01–09. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>

Liu, Y., Bi, K., Hodges, S., & Kong, J. (2024). Brain Behavior and Immunity Integrative Harmonious Healing : Advances in Music Therapy and other Alternative Therapy for Depression and Beyond. *Brain Behavior and Immunity Integrative*, 8(November), 100094. <https://doi.org/10.1016/j.bbii.2024.100094>

Lubis, R. B. (2023). *Tingkat Drop Out Mahasiswa di Indonesia Kembali Turun pada 2022*. GoodStates. <https://goodstats.id/article/tingkat-drop-out-mahasiswa-di-indonesia-kembali-turun-pada-2022-4gr2P>

Muhammad,), Adriansyah, A., Rahayu, D., Netty,), & Prastika, D. (2015). PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN. In *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman* (Vol. 4, Issue 2).

Nakada, S., Celis-Morales, C., Pell, J. P., & Ho, F. K. (2025). Hospital admissions for anxiety disorder, depression, and bipolar disorder and venous thromboembolism: A UK biobank prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 372(June 2024), 564–571. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.060>

Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.

Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>

Nisya, W., & Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 446–455. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.779%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Puspasari, H., Puspita, W., Farmasi Yarsi Pontianak, A., & Barat, K. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 Validity Test and Reliability Instrument Research Level Knowledge and Attitude of Students Towards . *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Putri, R. D., Ramadhani, E., Laras, P. B., & Suhardita, K. (2023). Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Prokrastinasi Menyelesaikan Skripsi. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 6(I), 1.
- Rahayu, S., Sucipto, A., & Marlinda. (2023). Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Borneo Cendekia*, 7(1), 1–10.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Ruswadi, I., Masliha, & Supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.543>
- Ryum, T., & Nikolaos Kazantzis. (2024). Elucidating the process-based emphasis in cognitive behavioral therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33(August), 100819. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100819>
- Saputri, A. D., Handayani, S., & DP, M. K. (2021). Pengaruh Disiplin Kerja dan Pemberian Insentif terhadap Kinerja Karyawan PT Putra Karisma Palembang. *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM*, 2(1), 25–42. <https://doi.org/10.47747/jnmpsdm.v2i1.211>
- Saragih, M. (2020). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai Dinas Bina Marga Dan Pengairan Pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah AccUsi*, 2(1), 49–58. <https://doi.org/10.36985/accusi.v2i1.52>
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>
- Situmorang, D. D. B., & Mangunsong, F. (2018). Penerapan Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Bagi Individu Dengan Visual Impairment, Bagaimana? *JPI (Jurnal Pendidikan Inklusi)*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.26740/inklusi.v2n1.p39-58>
- Son, H. K., So, W. Y., & Kim, M. (2019). Effects of aromatherapy combined with music therapy on anxiety, stress, and fundamental nursing skills in nursing students: A

- randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>
- Sub'haan, F., Sinaga, S., & Winangsit, E. (2023). Terapi Musik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikodinamika. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02(1), 1–12. <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/8017%0Ahttps://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/asertif/>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Syaifudin. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian pada Mata Pelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Kajian Perbatasan Antarnegara, Diplomasi Dan Hubungan Internasional*, 3(2), 106–118.
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.739>
- Wahyuningsih, D. D., & Kusumawati, E. (2020). *PELATIHAN PELAKSANAAN KONSELING DENGAN “PANDUAN BAGI KONSELOR DENGAN PENDEKATAN CBT” BAGI GURU BK SMK SE-KABUPATEN BOYOLALI*. 27(2), 635–637.
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yuliawan, K. (2021). Pelatihan SmartPLS 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 43–50.

