

KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* BERBANTUAN MUSIK
DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWASurya Adi Pratama¹ Arizona² Erfan Ramadhani³^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang¹pratamaadisurya4@gmail.com, ²Arizona.karno@gmail.com,³erfankonselor@gmail.com**Abstract**

Academic anxiety is one of the problems often experienced by university students, especially when facing high academic demands. This anxiety can interfere with concentration, learning motivation, and academic achievement. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with music therapy assistance in reducing academic anxiety among students. The research method used was an experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 5 students selected purposively. The results showed a significant decrease in academic anxiety after treatment, as evidenced by the Wilcoxon test result with a significance value of 0.043 ($p < 0.05$). This indicates that group counseling based on CBT with music therapy is effective as an alternative service to help students overcome their academic anxiety.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Music Therapy, Academic Anxiety, Group Counseling, Students.

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami mahasiswa, terutama saat menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan bantuan musik dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 5 mahasiswa yang dipilih secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan akademik secara signifikan setelah diberikan perlakuan, yang dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0,043 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dengan musik terapi efektif digunakan sebagai alternatif layanan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik mereka.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy, Musik Terapi, Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok, Mahasiswa.

Article History

Received: June 2025

Reviewed: June 2025

Published: June 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi seringkali menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa baru, yang salah satunya berbentuk kecemasan akademik (Ruswadi et al., 2022). Kecemasan, atau *anxiety*, berasal dari kata Latin *angustus* yang berarti kaku, serta *ango* atau *anci* yang berarti menjerat atau mencekik (Ilsya & Komarudin dalam (Rhamadian, 2022)). Kecemasan merupakan keadaan psikologis yang ditandai rasa takut, gelisah, dan khawatir akibat ancaman dari faktor internal maupun eksternal (Ruswadi et al., 2022). Freud menyebut kecemasan sebagai elemen penting dalam dinamika kepribadian (Elmitia & Wedawati, 2020). Di Indonesia, istilah *phobia*, *fear*, dan *anxiety* kerap disamakan menjadi satu kata, yaitu "takut" (Sarwono dalam (Nugraha, 2020)), meskipun ketiganya memiliki makna berbeda.

Mahasiswa tingkat I sering menghadapi kecemasan karena harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran, lingkungan, dan tuntutan baru (Walean et al., 2021). Faktor penyebab kecemasan meliputi kesulitan memahami materi, tekanan akademik, tantangan membangun relasi sosial, serta ekspektasi keluarga ((Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022); (Walean et al., 2021)). Kecemasan ini dapat mengganggu prestasi akademik dan kesehatan mental (Walean et al., 2021).

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang dilakukan dalam kelompok kecil untuk memecahkan masalah bersama di bawah pendampingan konselor ((Virly et al., 2023); (Gaho et al., 2021)). Layanan ini bertujuan mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi, mengatasi hambatan sosialisasi, serta membantu konseli mengambil keputusan bermakna ((Ningtiyas & Wahyudi, 2020); (Aminah et al., 2021); Prayitno dalam (Yandri et al., 2022)).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) menjadi pendekatan yang efektif dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan (David & Situmorang dalam (Putri et al., 2023); (Sauran & Salewa, 2022)). CBT berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif yang memengaruhi perilaku (Kasandra Oemarjoedi dalam (Azhari & Sulistianingsih, 2020)). CBT digunakan secara luas untuk menangani kecemasan, depresi, fobia, dan masalah perilaku lainnya (Kendra Cherry dalam (Sulistyowati, 2021)). Tujuan CBT adalah membantu konseli melawan pikiran keliru dengan bukti yang berlawanan, mengubah perilaku, menenangkan pikiran, dan mengambil keputusan yang bijak ((Azhari & Sulistianingsih, 2020); (Nisya & Karneli, 2022)). CBT dilakukan melalui tahapan asesmen, implementasi teknik, dan evaluasi (Wahyuningsih & Kusumawati, 2020). Teknik yang umum digunakan antara lain restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran negatif, role play, dan pelatihan keterampilan sosial (McLeod dalam (Sopiyah et al., 2020)).

Musik terapi juga menjadi inovasi yang dapat dikombinasikan dalam konseling untuk mendukung keberhasilan CBT. Musik dalam konseling berfungsi sebagai teknik khusus untuk membantu konseli mengatasi masalah psikologis (Jonson, 2021). Terapi musik memanfaatkan interaksi musik-terapis untuk mendukung aspek fisik, emosional, dan sosial konseli (Iframilda et al., 2023). Musik terapi mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, dan membantu mengatasi kecemasan (Anggri et al., 2020 dalam (Erlanti & Suerni, 2024); (Sub'haan et al., 2023)). *American Music Therapy Association* menegaskan bahwa terapi musik efektif mengelola stres, meningkatkan kesehatan, dan memperkuat daya ingat (Cheng et al., 2024). Musik terbukti membantu fungsi kognitif, sosial, dan emosional (Schäfer dalam (Crossan et al., 2023)), serta menjadi sarana efektif mengurangi fobia dan gangguan kecemasan (Arizona et al., 2023). Musik menjadikan sesi konseling lebih menarik dan mendukung perkembangan emosional konseli (Skudrzyk et al. dalam (Apriani et al., 2023)). Proses terapi musik dilakukan melalui asesmen, perencanaan perlakuan, dokumentasi, dan evaluasi (Djohan dalam (Andini, 2022)).

Penelitian sebelumnya oleh (Muhammad et al., 2015) menunjukkan bahwa *CBT* efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Sementara itu, (Son et al., 2019) membuktikan bahwa kombinasi *aromatherapy* dan terapi musik secara signifikan mengurangi kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *CBT* dengan bantuan musik untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa tingkat awal. Penelitian ini dirancang untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok berbasis *CBT* berbantuan musik terapi dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa tingkat I. Intervensi ini diharapkan menjadi alternatif inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi ((Ryum & Nikolaos Kazantzis, 2024); (Johnco et al., 2024)).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan metode *quasi experimental* model *one group pre-test and post-test design* untuk mengukur efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan bantuan musik dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Sampel berjumlah 5 mahasiswa tingkat pertama yang dipilih secara *purposive*, yaitu mereka yang memiliki kecemasan akademik. Data dikumpulkan melalui angket skala kecemasan akademik dan dokumentasi intervensi. Perlakuan diberikan dalam empat sesi konseling, diawali *pre-test*, diikuti intervensi *CBT* berbantuan musik, dan diakhiri *post-test*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

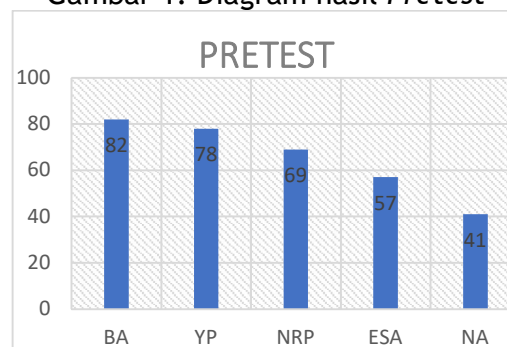
HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan bantuan musik dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa tingkat awal.

Tabel 1. Hasil *PreTest* 5 Responden

No	RESPONDEN	SKOR TOTAL	KATEGORI
1	BA	82	Sangat Tinggi
2	YP	78	Tinggi
3	NRP	69	Sedang
4	ESA	57	Rendah
5	NA	41	Sangat Rendah
Total		327	
Rata-rata		65,4	Sedang

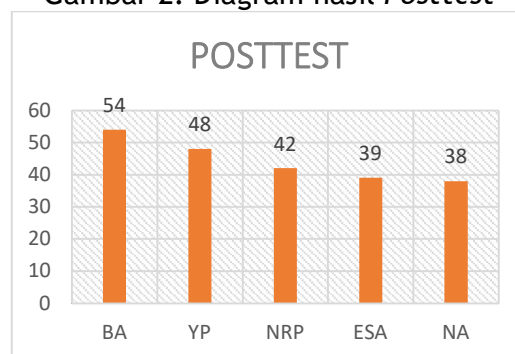
Gambar 1. Diagram hasil *Pretest*



Hasil pengukuran pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan akademik mahasiswa adalah 65,4 yang termasuk dalam kategori *sedang*, dengan skor tertinggi 82 (kategori *sangat tinggi*) pada responden BA, dan skor terendah 41 (kategori *sangat rendah*) pada responden NA.

Tabel 2. Hasil *Posttest*

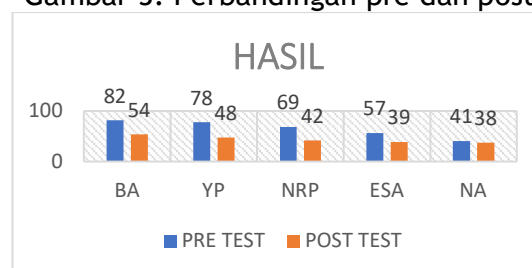
No	RESPONDEN	SKOR TOTAL	KATEGORI
1	BA	54	Rendah
2	YP	48	Sangat Rendah
3	NRP	42	Sangat Rendah
4	ESA	39	Sangat Rendah
5	NA	38	Sangat Rendah
Total		221	
Rata-rata		44,2	Sangat Rendah

Gambar 2. Diagram hasil *Posttest*

Tabel 3. Perbandingan Pretest dan Posttest

RESPONDEN	PRE TEST	%	POST TEST	%
BA	82	73,21	54	48,21
YP	78	69,64	48	42,86
NRP	69	61,61	42	37,5
ESA	57	50,89	39	34,82
NA	41	36,61	38	33,93

Gambar 3. Perbandingan pre dan post



Setelah empat sesi intervensi konseling kelompok berbasis *CBT* dengan terapi musik, skor rata-rata kecemasan akademik menurun menjadi 44,2 dengan kategori *sangat rendah*. Responden BA mengalami penurunan skor dari 82 menjadi 54, sedangkan NA dari 41 menjadi 38. Seluruh responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan akademik tanpa adanya peningkatan atau stagnasi.

Tabel 4. Test Statistics

PRETEST - POSTTEST	
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 5. Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest - Posttest	Negative Ranks	5 ^a	3,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00
	Ties	0 ^c	
Total	5		

A. Pretest < Posttest

B. Pretest > Posttest

C. Pretest = Posttest

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,043 (< 0,05), Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, yang menandakan efektivitas layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan bantuan musik dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. *Negative ranks* tercatat pada seluruh responden (N = 5, *mean rank* = 3,00, *sum of ranks* = 15,00), yang mengindikasikan penurunan tingkat kecemasan akademik secara konsisten pada semua peserta.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan bantuan musik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat awal. Hal ini dapat dilihat dari penurunan skor kecemasan akademik yang signifikan pada seluruh responden, baik dari hasil *pretest* maupun *posttest*. Skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi. Setelah diberikan intervensi berupa konseling kelompok berbasis CBT dengan musik terapi, skor rata-rata kecemasan akademik menurun menjadi kategori sangat rendah. Fakta ini menunjukkan bahwa intervensi mampu membantu mahasiswa mengelola dan menurunkan kecemasan akademiknya secara lebih efektif.

Penurunan skor kecemasan pada setiap responden juga mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berhasil menysasar akar permasalahan kecemasan mahasiswa, baik dari sisi kognitif, afektif, maupun perilaku. Seluruh responden menunjukkan penurunan skor yang konsisten tanpa ada yang stagnan atau mengalami peningkatan kecemasan. Hasil ini sejalan dengan temuan (Muhammad et al., 2015) yang menyebutkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman melalui restrukturisasi pikiran negatif. Temuan ini juga

diperkuat oleh penelitian (Son et al., 2019) yang menunjukkan bahwa kombinasi *aromatherapy* dan musik terapi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa keperawatan. Hal ini membuktikan bahwa musik dapat menjadi salah satu media pendukung yang efektif dalam mengatasi kecemasan.

Dari sisi mekanisme kerja intervensi, *Cognitive Behavioral Therapy* dalam penelitian ini berperan membantu mahasiswa mengenali pola pikir negatif yang selama ini menjadi pemicu munculnya kecemasan akademik. Mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan adaptif. Proses restrukturisasi kognitif ini menjadi inti dari intervensi, karena dengan mengubah pola pikir, maka respons emosional dan perilaku mahasiswa terhadap situasi akademik juga ikut berubah. Selain itu, konseling kelompok memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mendapat dukungan sosial, dan belajar dari pengalaman teman sebaya.

Musik terapi yang digunakan dalam penelitian ini turut memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan intervensi. Musik instrumental karya Kitaro yang diputar pada setiap sesi konseling menciptakan suasana yang lebih rileks dan menenangkan. Musik ini membantu mahasiswa mengurangi ketegangan otot, menurunkan detak jantung, dan meningkatkan fokus selama sesi konseling. Musik juga memfasilitasi mahasiswa dalam proses refleksi diri, sehingga mereka lebih mudah menginternalisasi afirmasi positif dan menerima materi konseling secara optimal. Temuan ini sejalan dengan Schäfer dalam (Crossan et al., 2023) dan (Arizona et al., 2023) yang menyatakan bahwa musik mampu meningkatkan fungsi kognitif, sosial, dan emosional sekaligus efektif dalam menurunkan kecemasan. *American Music Therapy Association* menyoroti bahwa terapi musik memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengelola stres, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan daya ingat dan fungsi kognitif (Cheng et al., 2024). Sejalan dengan itu, (Ryum & Nikolaos Kazantzis, 2024) menegaskan bahwa terapi musik telah dieksplorasi selama beberapa dekade sebagai pengobatan pelengkap dalam praktik kesehatan mental dan rehabilitasi, terutama karena sifatnya yang non-invasif dan fleksibel dalam berbagai konteks terapi.

Selain hasil kuantitatif, hasil observasi selama pelaksanaan intervensi juga menunjukkan adanya perkembangan positif dalam kemampuan mahasiswa mengelola dirinya. Beberapa indikator perkembangan tersebut antara lain meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam menerapkan teknik afirmasi positif untuk mengurangi pikiran negatif, munculnya keberanian untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat di dalam kelompok, serta terbentuknya dukungan sosial antar anggota kelompok. Mahasiswa yang pada awalnya terlihat cemas dan ragu saat berbicara mulai menunjukkan peningkatan rasa percaya diri seiring dengan berlangsungnya sesi konseling. Dinamika kelompok yang terbangun selama proses konseling menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan intervensi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbantuan musik terapi efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat awal. Hal ini ditunjukkan melalui uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, di mana rata-rata skor kecemasan mahasiswa menurun dari 65,40 (kategori tinggi) menjadi 44,20 setelah mengikuti empat sesi konseling kelompok berbantuan musik terapi. Mahasiswa menjadi lebih mampu mengenali serta mengganti pikiran negatif menjadi positif, sehingga kecemasan mereka berkurang. Musik instrumental yang menenangkan, seperti karya Kitaro, berperan penting dalam menciptakan suasana rileks yang mendukung keberhasilan konseling. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan musik terapi dimanfaatkan sebagai

alternatif penanganan kecemasan akademik. Mahasiswa dianjurkan untuk aktif mengikuti program konseling, sedangkan pihak kampus diharapkan menyediakan fasilitas yang memadai guna mendukung kesehatan mental. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi dengan sampel lebih besar, variasi musik, durasi, atau frekuensi konseling yang berbeda untuk memperkaya pemahaman tentang penanganan kecemasan akademik.

DAFTAR RUJUKAN

1. 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>
2. 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.
3. 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>
4. 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>
5. Azhari, & Sulistianingsih. (2020). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Beh. At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48-59.
6. 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>
7. 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>
8. 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).
9. 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>
10. 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>
11. 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>
12. 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>

13. Jonson, F. (2021). *Music Therapy*.
14. 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>
15. 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).
16. 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>
17. 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/>
18. 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>
19. 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(1), 1.
20. 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>
21. 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>
22. 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>
23. 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>
24. 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>
25. Sopiayah, 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>
26. 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/>
27. 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>

28. 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>
29. 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.
30. 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>
31. 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>