

DAFTAR PUSTAKA

- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).
- Atiye Karakul, Zehra Bahire Bolışık (2018) The Effect of Music Listened to During the Recovery Period After Day Surgery on the Anxiety State and Vital Signs of Children and Adolescents. *Journal of Pediatric Research*. 2018;5(2): 82-87 DOI:10.4274/jpr.24892
- Amti, P. (1995). Erman. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*.
- Banowati, B., Lestari, L. P. S., & Putri, D. A. W. M. (2023). Efektivitas konseling kelompok model realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 564-569.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bloom, B. L. (1981). *Single-session therapy: Helping without hurting*. New York: Human Sciences Press.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Costa, F., Ockelford, A., & Hargreaves, D. J. (2018). The effect of regular listening to preferred music on pain, depression and anxiety in older care home residents. *Psychology of Music*, 46(2), 174–191.
- Creswell, J. (2015). *Riset pendidikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi riset kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cresswell, J. W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 74.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2016). *Methods in Behavioral Research* (12th ed.). New York: Mc Graw Hill Education.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and*

- intervention (5th ed.). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Chiang, L. (2012). The effect of music and nature sounds on cancer pain and anxiety in hospice cancer patients (Unpublished dissertation paper). Frances Payne Bolton School of Nursing Case Western Reserve University.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Dendato, K. M., & Diener, D. (1986). Effectiveness of cognitive/relaxation therapy and study-skills training in reducing self-reported anxiety and improving the academic performance of test-anxious students. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 131. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.33.2.131>
- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Dharmayanti, P. A., Gading, K., & Lestari, L. P. S. (2017). Pelatihan Merancang Media Audio Visual Berbasis Performance Assesment Dalam Pelaksanaan Layanan Informasi Bimbingan Konseing Bagi Mahasiswa Jurusan Bk Fip Undiksha. *International Journal of Community Service Learning*, 1(1), 52-58.
- De Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge.
- Dewi, M. P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7889>
- Farida, A. N. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 48 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 171-177. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.35>

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: American Psychological Association.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Gladding, S. T. (2016). The creative arts in counseling. Alexandria, VA – USA: American Counseling Association.
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 21(1). <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/737>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammdiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13-19. <http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Irman, I. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62-71. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814>
- Indriyani, M., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavior therapy untuk mereduksi perilaku ketidakjujuran akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 08-16.
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). Menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 62-74.
- Laura, D., Sylvie, J., & Aurore, S. (2015). The effects of music therapy on anxiety and depression. *Ann Depress Anxiety*, 2(4), 1057.
- Maqsood, A., & Ijaz, T. (2013). Development and Validation of Study Anxiety Scale for

- School Students. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 11(1).
- Mardina, R. (2017). Literasi digital bagi generasi digital natives. In *Prosiding Conference Paper*. May.
- Mucci, R., & Mucci, K. (2002). The healing sound of music. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Oentarto, A. S. A., & Situmorang, D. D. B. (2024). Transforming anxiety into resilience: A case report on the implementation of “rapid counseling” with *single-session music therapy* to reduce thesis-related anxiety. *Heliyon*, 10(18).
- Ottens, A. J. (1991). Coping with academic anxiety. New York: The Rosen Publishing Group
- Paul, K. E., & van Ommeren, M. (2013). A primer on single session therapy and its potential application in humanitarian situations. *Intervention*, 11(1), 8-23.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Prayitno, D. (2004). Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Menengah Umum.
- Prayitno, P. (2018). *Konseling Proses yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Purwanto, E. (2013). Metode penelitian kuantitatif. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang.
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49.
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas Teknik Self-Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic*

Counseling Journal, 3(1), 95-110.

Putri, D. A., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2019). The effectiveness of solution focused brief counseling (SFBC) based on creative art to reduce students social aggressive behaviour. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 60-67.

Raras, A, W, P., (2021) Tingkat Kerentanan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Kampus. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71-78.

Rehman, A. U. (2016). Academic anxiety among higher education students of India, causes and preventive measures: An exploratory study. *International journal of modern social sciences*, 5(2), 102-116.

Sari, A. N., & Nuryono, W. (2016). Penerapan Acceptance and Commitment Therapy untuk mengurangi kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI SMAN 3 Surabaya. *J. Bimbingan. dan Konseling Unesa*, 6(2), 1-6.

Sugiyono. (2011) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&S. Bandung: Alfabeta

Sharf, R.S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (5th ed.). California: Brooks/Cole.

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75
doi: 10.22219/jipt.v1i1.1358

Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7.

Siagian, S. S., Mujib, A., & Zahari, C. L. Analisis Tingkat Kecemasan Matematika dalam Pembentukan Konsep Image Siswa. *PARADIKMA: JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 15(1), 8-13.

Sunanto, Juang et al., (2005). Pengantar penelitian dengan subjek tunggal. Criced

University of Tsukuba

- Situmorang, D. D. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 100-114.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Situmorang, D. D. B. (2021). 'Rapid Counseling' with single-session therapy for patients with COVID-19: An alternative treatment before doing mental health self-care strategy with meditation. *Journal of Public Health (Oxford, England)*.
- Situmorang, D. D. B. (2022). "When the first session may be the last!": A case report of the implementation of "rapid tele-psychotherapy" with *single-session music therapy* in the COVID-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 20(2), 290-295.
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk Mereduksi academic anxiety, Efektifkah?. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 49-58.
- Situmorang, D. D. B., & Awalya, A. (2018). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik passive dan active music therapy terhadap academic anxiety dan self-efficacy. *Unpublished master's thesis*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Situmorang, L, C, J. (2022) Efektivitas *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik dua mahasiswa program studi bimbingan dan konseling unika atma jaya. *Unpublished thesis*). Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta.
- Solihah, H., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu dari Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 8(5), 239-248.
- Solikah, M., & Dawarblandong, M. (2012). Pengaruh kecemasan siswa pada matematika dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Journal UNESA*, 1(1),

1-8.

- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47-52.
- Talmon, M. (1990). *Single-session therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *AL-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi Dalam Situasi Pandemi Covid-19. *SpoRTIVE*, 5(3), 159-168.
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika (Vol. 9, No. 4, pp. 89-94)*.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy (theory, clinical practice, research and training)*. London: Jessica Kingsley Publisher, Ltd.
- Yudha, T. V. C. (2015). Decrease the Student's Anxiety Level with Giving Music Therapy in High School Health Science Dr. Soebandi Jember. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 3(2), 148-154.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam,[SL]*, 7(1), 79-96.
- Zarate, R. (2016). Clinical improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 46-53.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706.