Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 3, Nomor 2, Tahun 2017
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300

MAHASISWA MENGALAMI *ACADEMIC ANXIETY* TERHADAP SKRIPSI? BERIKAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN MUSIK

Dominikus David Biondi Situmorang[1]

[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
E-mail: david.biondi@atmajaya.ac.id

ABSTRAK

Di Indonesia, skripsi masih menjadi tugas akhir yang cukup menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa. Banyak di antaranya melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan hal non-produktif sebagai bentuk pengalihan kecemasan, dan yang paling ekstrim ialah melakukan perilaku bunuh diri sebagai dampak dari *academic anxiety* yang berlebihan terhadap skripsi. Konselor pendidikan sebagai salah satu agen peubah internal perguruan tinggi diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang acapkali terjadi setiap tahunnya ini. Berdasarkan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *academic anxiety* yang dialami oleh mahasiswa merupakan distorsi kognitif yang disebabkan oleh *core belief* yang maladaptif. Proses bantuan yang dilakukan untuk mengubah *core belief* mahasiswa agar lebih adaptif dapat dilakukan dengan sebuah teknik yang lebih modern, yaitu melalui musik. Dalam penerapannya, konseling CBT dengan menggunakan teknik integratif melalui musik ini terdiri dari dua yaitu *passive* dan *active music therapy*. Hal yang perlu diketahui lebih lanjut ialah mengenai bagaimana CBT memandang *academic anxiety* sebagai suatu masalah dan melaksanakan teknik integratif melalui musik, agar dikemudian hari para konselor di Indonesia mampu memahami secara konseptual mengenai intervensi konseling CBT dengan musik secara tepat, dalam upaya membantu para mahasiswa terbebas dari *academic anxiety* terhadap skripsi.

Kata Kunci: *academic anxiety*; skripsi; konseling; *cognitive behavior therapy*; musik

---

ABSTRACT

In Indonesia, undergraduate thesis is still a pretty scary end task for most students. Many of them do procrastination, keep away from supervisors, do non-productive things as a form of anxiety diversion, and the most extreme is to commit suicide as a result of excessive academic anxiety on undergraduate thesis. The education counselor as one of the college internal agents is expected to solve the problems that often occur every year. Based on Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling approach, the academic anxiety experienced by students is a cognitive distortion caused by maladaptive core beliefs. The process to change the student's core beliefs to be more adaptive can be effective with a modern technique, that is through music. In its application, CBT counseling using integrative technique through music consists of two, passive and active music therapy. What we need to know more about how CBT views academic anxiety as a problem and how the way to use integrative technique through music, so that counselors in Indonesia can comprehend conceptually about CBT counseling intervention with music appropriately in the future, in order to help students free from academic anxiety towards undergraduate thesis.

Keywords: *academic anxiety;undergraduate thesis; counseling; cognitive behavior therapy; music*

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan salah satu karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa telah berhasil mencernakan ilmu yang dipelajarinya, sehingga dapat menerapkannya dalam bentuk karya ilmiah atas tanggung jawabnya sendiri (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto, Pedhu, Mamahit & Prasetiyo, 2012). Sebagai karya tulis ilmiah, skripsi harus memenuhi persyaratan tertentu baik mengenai isi dan sistematika maupun mengenai teknik penulisan. Pada prinsipnya skripsi mengkaji suatu masalah yang didasarkan dan didukung melalui kegiatan penelitian atau kajian pustaka. Penelitian yang dimaksudkan adalah suatu proses mencari jawaban atas suatu pertanyaan atau masalah melalui metode sistematis dan terkendali (Widyarto, 1988 dalam Sudarnoto et al, 2012).

Mahasiswa strata satu untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan skripsinya dengan baik. Bagi sebagian mahasiswa, skripsi adalah suatu hal yang dianggap biasa saja. Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stres (Situmorang, 2017). Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi berprestasi dan kreativitas mahasiswa (Situmorang, 2016). Proses penyusunan skripsi yang sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stresor kecemasan bagi mahasiswa. Dampak kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan dampak psikologis.

Menurut Ottens (1991), kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir (skripsi) di Universitas merupakan salah satu gejala *academic anxiety* (kecemasan akademik). *Academic anxiety* adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif, karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas, hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa.

Fenomena yang terjadi di Indonesia, bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* karena skripsi, di antara mereka ada yang melakukan bunuh diri bahkan hingga membunuh dosen pembimbing skripsinya sendiri. Berdasarkan berita yang dilansir dalam media kompas.com (2008), Hendrawan Winata, mahasiswa Universitas YAI Salemba melakukan bunuh diri dengan melompat dari Gedung Universitas Atma Jaya Jakarta lantaran skripsinya tak kunjung selesai. Berita yang dilansir oleh Wika (2016) melalui kompasnasional.com, memberitakan bahwa salah satu dosen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Medan, yang bernama Hj. Nuraini Lubis tewas terbunuh oleh mahasiswanya sendiri di dalam toilet pada 2 Mei 2016. Motif pembunuhan yang dilakukan oleh Roy Mandosah Siregar terhadap dosennya tersebut lantaran persoalan skripsi. Berita yang terakhir dirilis oleh Indrawan (2016) melalui Detik News.com pada tanggal 27 Juli 2016, diberitakan bahwa salah satu mahasiswa semester 8 Universitas Multimedia Nusantara (UMN) yang bernama Efren Ody Ekiriandra ditemukan tewas tergantung di rumahnya sendiri menggunakan kabel antena. Menurut Kasubag Humas Polres Jakarta Selatan Kompol Purwanta dalam keterangannya korban diduga bunuh diri karena lantaran dua kali proposal skripsinya ditolak oleh dosen pembimbing.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, skripsi memang merupakan tugas akhir yang membuat cemas para mahasiswa. Menurut Situmorang (2017) masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, serta adanya ketidaktertarikan mahasiswa pada penelitian. Gejala-gejala *academic anxiety* yang mereka rasakan secara afektif, diantaranya ialah perasaan jengkel karena dosennya sulit ditemui, merasa pesimis, dan mudah marah. Gejala-gejala fisik yang muncul antara lain berkurangnya nafsu makan, tidak bisa tidur, sulit berkonsentrasi, sakit pinggang, migrain, mata tegang, sariawan, sakit perut, dan gemetar ketika melakukan konsultasi. Selain itu gangguan perilaku yang muncul adalah mereka banyak menghabiskan waktu untuk merokok, menonton televisi, menjadi pendiam, dan malas berinteraksi. Banyak mahasiswa yang terbebani oleh skripsi. Tidak sedikit mahasiswa yang lama lulusnya karena skripsi, hal tersebut disebabkan karena terlalu lama dalam mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi.

Bandura (1997) mengatakan bahwa hal-hal tersebut dipicu oleh adanya ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Keyakinan kecakapan diri/efikasi diri (*self-efficacy*) memainkan peran yang sentral bagi timbulnya kecemasan (Purwanto dalam Prawitasari, 2012). *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kapabilitas dirinya untuk bisa mengatasi tugas yang ia hadapi, bahwa dirinya mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif. *Self-efficacy* yang tinggi akan berdampak pada tereduksinya pikiran-pikiran yang menyakitkan (*intrusive aversive thoughts*) terkait tugas yang dihadapi dan pada gilirannya akan terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Akar dari *academic anxiety* adalah *self-efficacy* yang rendah. Hasil penelitian Csikszentmilhalyi (dalam Schunk, Pintrich & Mecce,

2008) menyimpulkan bahwa ada tiga kategori respon afektif yang akan terjadi dalam diri mahasiswa terkait dengan tugas-tugas akademik, yaitu mereka mengalami kebosanan, mereka mengalami kecemasan, atau hanyut dalam tugas atau mengalami *flow*. *Flow* adalah keadaan seorang individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang dikerjakan, segenap perhatian tercurah pada aktivitas tersebut. Respon-respon afektif yang akan terjadi dalam diri individu ketika menghadapi tugas-tugas akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor; pertama adalah derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi dan kedua adalah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu terkait dengan tugas akademik yang harus mereka kerjakan. Seseorang akan mengalami kebosanan dalam mengerjakan suatu tugas ketika mereka memandang bahwa kapabilitas mereka jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tugas yang harus dilakukan tersebut, sebaliknya mereka akan mengalami kecemasan ketika mereka meyakini bahwa tantangan yang dihadapi melampaui kapabilitas yang dimiliki. Selanjutna, individu akan mengalami *flow* ketika terjadi keseimbangan antara besarnya tantangan dan kapabilitas individu.

Berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (Corey, 2013), seorang mahasiswa yang mengalami *self-efficacy* yang rendah sehingga mengakibatkan *academic anxiety* yang tinggi, disebabkan oleh adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga, ketika individu mengalami masalah terkait *self-efficacy* yang rendah dan *academic anxiety* yang tinggi, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif.

Menurut Corey (2012), dalam membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dapat menggunakan beberapa teknik antara lain; modeling, latihan pembentukan perilaku, pekerjaan rumah, *feedback*, restrukturisasi kognitif, desensitisasi, pemecahan masalah, manajemen stres, pemberian informasi, meditasi dan latihan relaksasi (melalui musik). Dalam pendekatan konseling *integrative approach*, penggunaan musik dalam proses konseling disebut dengan *music therapy* (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012). Gladding (2016) menyarankan bahwa dalam proses konseling yang modern diharapkan para konselor dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli. Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Menurut Wigram, Pedersen dan Bonde (2002), perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam praktiknya banyak berpusat pada teori Behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2017), Gómez Gallego & Gómez Garcia, (2017), Stamoua et al. (2016), Gomez-Romero et al. (2016), Vargas (2015), Spahn (2015), Hui-Chi Li et al. (2015), Fredenburg & Silverman (2014), Rogers et al. (2007), Baker, Gleadhill & Dingle (2007). Mayoritas penelitian tersebut membuktikan efektivitas integrasi CBT dengan *music therapy* untuk para konseli demensia, alzheimer, adiksi narkoba, dan transplantasi organ. Namun, sampai saat ini penelitian dalam bidang pendidikan masih sangat jarang bahkan sulit untuk ditemukan. Hal tersebut menjadi dasar pemikiran bahwa diperlukan adanya *evidence based* terkait penggunaan pendekatan CBT secara integratif dengan *music therapy*, khususnya dalam ranah pendidikan.

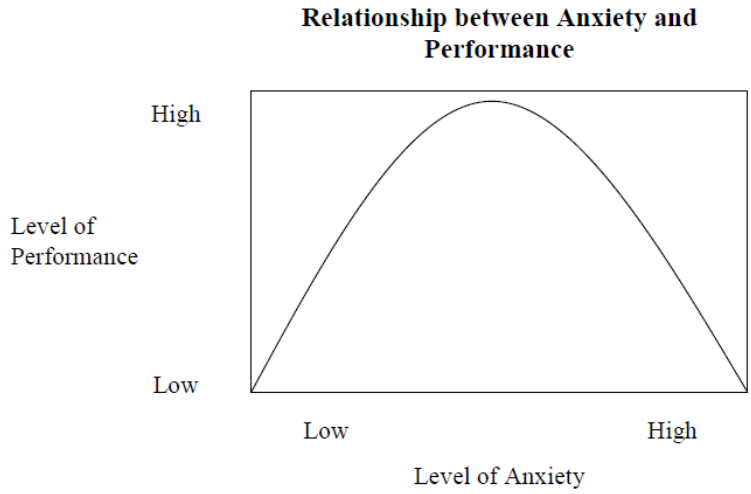
PEMBAHASAN

Academic Anxiety

Menurut Cornell University (2007), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkat dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah/universitas, diskusi di kelas atau ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolak atau memperjuangkannya. Menurut Ottens (1991), *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas. Hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa. Namun di sisi lain, kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.

Lebih lanjut, Ottens (1991) dan Cornell University (2007) menjelaskan mengenai hubungan antara *anxiety* dengan *performance* mahasiswa dalam

lingkup pendidikan. Jika semakin *low* (rendah) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Selain itu juga, jika semakin *high* (tinggi) *level of anxiety* seorang mahasiswa, maka akan semakin *low* (rendah) juga *level of performance*nya dalam pencapaian akademik. Namun, jika seorang mahasiswa memiliki *level of anxiety* yang wajar atau mengarah pada level *middle* akan cenderung memiliki *level of performance* yang *high* (tinggi). Hal ini yang membuktikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademisnya.



Gambar 1. Hubungan antara *academic anxiety* dengan *academic performance*

Karakteristik *Academic Anxiety*

Ottens (1991) menyatakan bahwa *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah masalah penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar peserta didik. Terdapat empat karakteristik kecemasan akademik, yaitu:

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*):
   Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan yang terpenting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan karena *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri (*self-critism*) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri individu. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.
2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*):
   Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).
3. Distres secara fisik (*physiological distres*):
   Banyak perubahan pada tubuh diasosiakan dengan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.
4. Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*):
   Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat.

Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki oleh individu (Corey, 2013). Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi, dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli.

Konseling CBT pada hakekatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berpikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief* yang telah menetap. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Individu cenderung untuk mempertahankan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan masa depan mereka. Fokus utama dari konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki. Dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinan mereka tersebut, konselor membantu konseli untuk mengubah suasana hati dan perilaku mereka (Corey, 2013).

Asumsi Masalah *Academic Anxiety* menurut CBT

Berdasarkan konsep dasar terkait *academic anxiety* yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa *academic anxiety* merupakan penilaian subyektif atau sikap individu tentang pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Penilaian individu terhadap kesulitan akademik berdasarkan pengalaman atau peristiwa, ketika individu dihadapkan pada peristiwa atau pengalaman masa lalu, maka akan mempengaruhi cara individu menghadapi masalah, meliputi cara berpikir, perasaan yang ditimbulkan, perilaku yang dilakukan, serta reaksi tubuh yang muncul. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana individu tersebut berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap tubuhnya. Pendekatan yang tepat adalah pendekatan kognitif perilaku (CBT).

Model kognitif perilaku (CBT) terdiri dari hierarki pikiran yang dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (a) *Negative Automatic Thoughts* (NATs): pikiran yang muncul secara otomatis, cepat, dan tanpa sadar dari dalam pikiran ketika seseorang sedang mengalami stres atau emosi negatif terkait dengan kesulitan akademik yang akan dihadapi, seperti pikiran "skripsi itu sulit", "skripsi itu adalah sesuatu yang menakutkan", dll., kemudian (b) Asumsi dasar, merupakan asumsi yang mendasari dan memandu perilaku individu sehari-hari, menetapkan standar, nilai-nilai hidup dan aturan untuk hidup. Selanjutnya adalah (c) Keyakinan inti (*core belief),* merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, yaitu keyakinan bahwa tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan individu terhadap ketidakberdayaan ini seperti, "saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni", "saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik", dll. Keyakinan inti (*core belief)* inilah yang telah menetap dan dapat memunculkan distorsi kognitif, yaitu kondisi yang mencirikan pikiran depresif tentang kesulitan akademik yang akan dihadapi, sehingga individu mengalami masalah dan memiliki gambaran tertentu dari masalahnya tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika individu memiliki *academic anxiety* maka akan mengakibatkan gangguan emosional seperti: tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dll. Kondisi yang mencirikan pikiran depresif ini muncul karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga, ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Berikut ini merupakan bentuk *adaptasi konsep "Hot Cross Bun***"** (HCB) pada CBT untuk *academic anxiety*:

Pengalaman Masa Lalu

Misal: Mengalami kegagalan akademis (seperti tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang jelek), mendapat label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil, tuntutan orang tua untuk nilai akademis terlalu tinggi.

Keyakinan Inti (*Core Belief*)

Misal: "Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni", "saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik", "saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai", "saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya", dll.

Distorsi Kognitif

Misal: "Jika saya pintar, saya akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik", "namun jika saya bodoh, saya tidak akan dapat mengerjakan skripsi dengan baik", "orangtua saya menganggap bahwa saya adalah orang yang tidak berdaya atau bodoh maka orang lain akan melakukan hal yang sama", "kemampuan menulis saya buruk, itu menandakan bahwa saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik".

Pemicu (Peristiwa dan Situasi)

Misal: Skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga dan pikiran, cukup banyak mahasiswa yang mengganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, media berita melaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi, jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

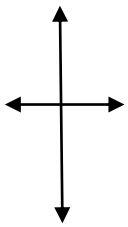
HOT CROSS BUN

Pikiran Otomatis

Misal:"Saya bodoh atau tidak berdaya,"saya tidakdapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh", "kemampuan menulis saya tidak baik", "saya tidak sepintar teman saya".

Reaksi Tubuh

Jantung berdebar, sulit tidur, keringat dingin, gemetar, dll.



Perasaan

Ketidakpuasan terhadap kemampuan akademik, harga diri rendah, tidak percaya diri dengan kemampuan, cemas dan takut gagal, cemas tidak dapat lulus.

Perilaku

Prokrastinasi, menghindari dosen, dan melakukan aktivitas *non-productive*.

Hasil

Academic anxiety terhadap skripsi tinggi, *self-efficacy* rendah.

Gambar 2. Bentuk *adaptasi konsep "Hot Cross Bun"* (HCB) pada CBT untuk *Academic Anxiety*

Model ABC *Academic Anxiety* berdasarkan Pendekatan CBT

Formula Dasar:
A ⟶ B ⟶ C

A (*Activating Event*):
Satu situasi di mana yang menyebabkan suatu kejadian yang tidak mengenakkan, pencetusnya bisa dari lingkungan atau suatu stimulus apapun yang mengawali seluruh proses reaksi.

B (*Belief*):
Pikiran, keyakinan, atau sikap.

C (*Consequence*):
Baik emosi atau perilaku seseorang. C merupakan konsekuensi dari A. Di mana mereka merefleksikan dalam perasaan dan pikirannya.

Ilustrasi klinis ABC model			
A (*Activating Event*) = Peristiwa Pemicu	B (*Belief*) = Pikiran, keyakinan, atau sikap	C (*Consequence - Emotional*) = Konsekuensi emosi	C (*Consequence - Behavior*) = Konsekuensi perilaku
Skripsi cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran	• "Saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya kurang mumpuni" • "Saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik" • "Saya tidak sepintar teman saya" • "Saya bingung harus memulainya dari mana"	• Ketidakpuasan terhadap kemampuan akademik • Harga diri rendah • Tidak percaya diri dengan kemampuan pribadi • Cemas • Takut gagal • Takut tidak dapat lulus tepat waktu	• **Prokrastinasi** • **Menghindari dosen pembimbing** • **Melakukan aktivitas *non-productive*** • **Kemungkinan melakukan bunuh diri jika mengalami depresi berkepanjangan**

Tabel 1. Ilustrasi klinis ABC model CBT terhadap *academic anxiety*

Musik untuk *Academic Anxiety*

Menurut Vianna, Barbosa, Carvalhaes dan Cunha (2012 dalam Rosanty, 2014), seorang individu yang mengalami *anxiety* disebabkan oleh produksi hormon tiroksin yang tinggi dalam otak manusia. Seseorang yang mengalami proses emosional yang negatif akan merangsang hipotalamus memproduksi hormon tiroksin yang tinggi. Hal tersebut yang menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, mudah takut, dan susah tidur, sehingga keadaan individu menjadi kurang optimal. Untuk menanggulangi hal tersebut, menurut Mucci dan Mucci (2002) seseorang harus dapat menyeimbangkan diri dalam setiap kondisi yang dialami. Otak manusia memiliki empat morfin alami tubuh yaitu hormon positif yang dapat meredakan penyakit dan membuat hidup menjadi bahagia. Morfin tersebut yaitu hormon endorphin, dopamin, serotonin, dan oksitosin. Fungsi dari morfin-morfin alami tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat mereduksi kecemasan atau stres.

Wigram et al. (2002) menjelaskan bahwa salah satu intervensi untuk meningkatkan produksi hormon endorphin dan serotonin ialah dengan melakukan relaksasi melalui mendengarkan musik. Secara psikologis, musik memiliki hubungan yang positif dalam kehidupan manusia. Musik, dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, meningkatkan rasa bahagia, dan membantu melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Laura, Sylvie dan Aurore (2015), dan Zarate (2016) bahwa musik dapat meningkatkan produksi hormon endorphin dan serotonin yang mengakibatkan seorang individu dapat merasa lebih bahagia dan mereduksi kecemasan yang dialami.

Musik sebagai suatu intervensi yang dapat dilakukan dalam membantu seorang individu dalam mereduksi kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy* telah banyak terbukti. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Jagdev (2012) menunjukkan bukti bahwa dengan penggunaan musik dapat mereduksi stres akademis yang dialami oleh 30 orang remaja. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lilley, Obercle dan Thompson (2014) membuktikan efektivitas musik dapat mereduksi kecemasan sebelum melakukan *performance*. Penelitian yang dilakukan oleh Clements-Cortés (2016) menunjukkan bahwa melalui *music therapy* mampu meningkatkan *self-efficacy* individu.

Musik dalam Konseling sebagai *Music Therapy*

Menurut Skudrzyk et al. (2014), penggunaan musik dapat diberikan dalam proses konseling. Musik dapat digunakan untuk membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka. Individu dapat mendengarkan lagu, ataupun memainkan alat musik secara aktif. Melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif. Bradley, Whiting, Hendricks, Parr dan Jones Jr. (2014) juga mengungkapkan bahwa ada beberapa teknik yang dapat membantu konselor dan konseli dalam melakukan reframing ide, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah pengalaman atau masalah. Salah satunya ialah melalui musik. Penggunaan musik dalam proses konseling memiliki banyak manfaat yang terapeutik. Gladding (2016) juga mengungkapkan bahwa salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi kecemasan dan ketegangan emosi adalah berupa teknik relaksasi melalui terapi musik. Teknik relaksasi merupakan *coping skill* yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Keberadaan musik sebagai media terapi ini merupakan salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji dan dikembangkan. Sejak tahun 1992, Gladding (2016) memperkenalkan penggunaan musik dalam konseling.

Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai *music therapy*. Capuzzi dan Gross (2011), dan Sharf (2012), mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integratif, yang dapat diterapkan dalam proses konseling. Selain itu juga, dalam jurnal yang dituliskan oleh Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz dan Ucar (2016) disebutkan bahwa *music therapy* adalah salah satu teknik alternatif yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli dalam mengentaskan permasalahannya. Namun pada kenyataannya di lapangan, konselor di Indonesia masih kurang menerapkan bentuk intervensi terapi musik ini dalam layanan konseling sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan sedikitnya jumlah kajian literatur buku konseling Indonesia yang membahas tentang terapi musik, sedikitnya penelitian mengenai terapi musik yang diterapkan dalam proses konseling, dan sedikitnya pembahasan mengenai terapi musik dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia (Djohan, 2006).

Terapi musik yang dilakukan di College of Notre Dame, Belmont, California menggunakan stimulus suara (bunyi, musik) untuk mengetahui dampak suara terhadap kondisi stres dan rileks yang dialami seseorang, sekarang sudah mendunia (Djohan, 2006). Namun penerapan terapi musik ini masih jarang ditemukan, karena masih merupakan hal yang baru, khususnya dalam konseling. Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi kecemasan. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, namun efeknya cukup besar. Studi mengenai musik sebagai media terapi pernah dilakukan oleh Dewi (2015). 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 kecemasan akademik mahasiswa juga pernah dilakukan oleh Rosanty (2014). Dari hasil penelitian tersebut, musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya membuktikan penggunaan musik Mozart sebagai *passive music therapy* (terapi musik pasif) saja, dan belum mengkaji tentang pemberian musik dalam teknik *active music therapy* (terapi musik aktif).

Konseling CBT dengan *Music Therapy*

Menurut Wigram et al. (2002), perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam praktiknya banyak berpusat pada teori Behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2017), Gómez Gallego & Gómez Garcia, (2017), Stamoua et al. (2016), Gomez-Romero et al. (2016), Vargas (2015), Spahn (2015), Hui-Chi Li et al. (2015), Fredenburg & Silverman (2014), Rogers et al. (2007), Baker, Gleadhill, & Dingle (2007).

Berdasarkan adaptasi konsep CBT berdasarkan teori *Music Therapy based on Cognitive Behavior Therapy* (Wigram et al. 2002), seorang mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* disebabkan oleh adanya karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap, yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga, ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif.

Dengan menggunakan teknik *passive music therapy* yang berpusat pada CBT ini, diharapkan dapat membantu mereka menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Selain itu juga, dengan menggunakan teknik *active music therapy* yang berpusat pada CBT ini, diharapkan dapat membantu menyadari kecemasannya tersebut, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptkan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

Hal lain yang tidak kalah pentingnya dari pemberian *music therapy* ini ialah untuk membantu konseli meningkatkan produksi 4 hormon positif yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu endorphin, dopamin, serotonin, dan oksitosin (Mucci & Mucci, 2002) yang berperan sebagai pemicu kebahagiaan yang diharapkan. Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat mereduksi kecemasan atau stres yang dialami oleh individu.

Music Therapy sebagai Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Corey (2012) mengatakan bahwa dalam penerapan CBT, keputusan untuk menggunakan teknik-teknik tertentu berdasarkan keefektifan yang dimiliki. Penggunaan teknik dalam CBT cukup luas, dan banyak praktisi kelompok CBT sangat eklektik (integratif) dalam penerapan prosedur perawatan. Mereka bersedia untuk menggunakan teknik dari banyak pendekatan terapi dalam membantu konselinya dalam mengubah pola berpikir mereka, perasaan dan perilakunya.

Salah satu teknik dalam pelaksaan konseling eklektik (integratif) CBT ialah dengan *music therapy* (White & Davis, 2011; Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2012). Gladding (2016) juga menyarankan bahwa dalam proses konseling yang modern diharapkan para konselor dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli. Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan dan lainnya (Djohan, 2006).

Dalam penerapannya, terapi musik itu di bagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram et al., 2002). Terapi musik pasif adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sedangkan terapi musik aktif adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Menurut Gladding (2016), konselor dapat melakukan kegiatan seperti mendengarkan musik kepada konseli, melakukan improvisasi, dan menyusun/menciptakan lagu. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik, mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka. Ketika konselor bekerja dengan konseli dengan menggunakan musik, improvisasi dapat dicapai secara konkret dengan meminta konseli untuk melakukan variasi pada tema musik (Wigram, 2004 dalam Gladding, 2016). Improvisasi yang dimaksudkan ialah konseli dapat bermain dengan instrumen mereka dan mengubah melodi (yaitu, membuat musik menjadi lebih cepat, lebih lambat, atau divariasikan).

Teknik yang terakhir ialah proses menciptakan dan mengembangkan sebuah lagu/musik, dipandang sebagai terapi yang berasal dari dalam diri konseli itu sendiri (Nordoff & Robbins, 1977 dalam Gladding, 2016). Menciptakan lagu/musik adalah tindakan kreatif yang menempatkan konseli berada pada perasaan mereka sendiri. Hal ini dapat digunakan sebagai cara untuk penyembuhan yang melekat dalam tindakan kreatif (Schmidt, 1983 dalam Gladding, 2016). Dalam praktik yang sebenarnya, konselor dapat meminta atau mendorong konseli untuk menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik yang mewakili diri mereka sendiri. Pada sesi berikutnya, konseli dapat berbicara tentang pengalaman menulis/menciptakan sebuah karya lagu/musik tersebut.

Menurut Wigram et al. (2002) dan Gladding (2016), teknik terapi musik itu dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Musik Terapi Pasif (*Passive Music Therapy*)
   Dalam sesi reseptif, konseli akan mendapat terapi dengan mendengarkan musik. Terapi ini lebih menekankan *pada physical, emotional intellectual, aesthetic of spiritual* dari musik itu sendiri, sehingga konseli akan merasakan ketenangan atau relaksasi. Musik yang digunakan dapat bermacam jenis dan *style*, tergantung dengan kondisi yang dihadapi oleh konseli.
2. Musik Terapi Aktif (*Active Music Therapy*)
   Terapi musik diterapkan dengan melibatkan konseli secara langsung untuk ikut aktif dalam sebuah sesi terapi, melalui cara:

a) Menciptakan lagu (*composing*). Cara ini dilakukan dengan mengajak konseli untuk menciptakan lagu sederhana ataupun membuat lirik dan konselor yang akan melengkapinya secara harmoni.
b) Improvisasi. Cara ini merupakan upaya membuat musik secara spontan dengan bernyanyi ataupun bermain musik pada saat itu juga dan membuat improvisasi dari musik yang diberikan oleh konselor.
c) *Re-creating music* merupakan cara mengajak konseli bernyanyi ataupun bermain instrumen musik dari lagu-lagu yang sudah dikenal.

Konseling CBT dengan Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy* untuk mereduksi *Academic Anxiety* dan meningkatkan *Self-Efficacy*

Konseling kelompok CBT mencakup beragam topik dan format yang diarahkan pada memberikan informasi dan pengentasan masalah (Corey, 2012). Konseling kelompok dengan menggunakan musik menjadi pilihan alternatif saat ini (Gladding, 2016). Konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *passive music therapy* dapat bekerja dengan baik jika pemimpin kelompok dan anggota kelompok menjalin kerjasama dan komunikasi yang baik hingga mencapai tujuan (Rogers, Sue Ei, Rogers, & Cross, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Skudrzyk et al. (2014) melakukan cara yang berbeda dengan menggunakan intervensi kreatif dalam konseling. Salah satu intervensi kreatif yang dapat dilakukan dalam proses konseling dengan menggunakan media musik. Musik dapat digunakan untuk membantu remaja memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka. Individu dapat mendengarkan lagu dan bersantai, ataupun memainkan alat musik secara aktif. Melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosanty (2014) menunjukkan bahwa musik klasik Mozart cukup efektif dalam mengurangi stres di kalangan mahasiswa yang menulis skripsi mereka, kemudian hasil penelitian Clements-Cortés (2016) menunjukkan bahwa melalui *music therapy* mampu meningkatkan *self-efficacy* individu.

Berbeda halnya yang terjadi pada konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *active music therapy*. Penggunaan teknik ini dapat bekerja dengan baik, jika instrumen yang dimainkan, lagu atau musik yang dipilih, dan lirik yang diciptakan, semuanya memiliki tujuan terapeutik (Giovagnoli, Oliveri, Schifano, & Raglio, 2014). Melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Giovagnoli et al. (2014) menunjukkan bahwa *active music therapy* cukup efektif dalam mengurangi kecemasan. Tujuan utama konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* ini adalah untuk memberikan informasi guna mengembangkan rasa yang lebih positif dari diri mereka sendiri, belajar tentang dunia, mengatasi stres, memberikan wawasan terhadap suatu masalah, menegaskan pikiran dan perasaan, merangsang diskusi tentang masalah, menciptakan kesadaran orang lain yang memiliki masalah yang sama, memberikan solusi untuk masalah, mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap baru, dan menemukan makna dalam kehidupan yang terkait dengan perilaku *academic anxiety* yang merugikan, melalui menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *academic anxiety* yang dialami oleh mahasiswa merupakan distorsi kognitif yang disebabkan oleh *core belief* yang maladaptif. Para konselor atau psikolog pendidikan dapat melakukan layanan konseling pendekatan CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* untuk membantu para mahasiswa mengembalikan fungsi kognitif, afektif, dan perilaku menjadi adaptif kembali, sehingga diharapkan para mahasiswa dapat secara mandiri mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Harapan setelah ini ialah tidak ada lagi berita-berita di media masa mengenai mahasiswa Indonesia yang melakukan perilaku bunuh diri akibat dari *academic anxiety* yang berlebihan terhadap skripsi. Kajian ini dapat menjadi suatu topik yang menarik untuk diteliti di masa depan agar lebih memperkuat *thesis statement* yang diajukan sebelumnya, bahwasanya harus ada penelitian yang secara konkret membahas tentang efektivitas konseling yang dilakukan oleh seorang konselor atau psikolog pendidikan dengan menggunakan intervensi pendekatan CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy*, khususnya dalam membantu para mahasiswa mereduksi *academic anxiety*nya terhadap skripsi.

REFERENSI

Baker, F.A., Gleadhill, L.M., & Dingle, G.A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 321–330. Doi:10.1016/j.aip.2007.04.005

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: WH. Freeman.

Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative therapies: New

approaches in counseling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *217*, 1157-1166.

Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2014). The use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, *3*(1), 44-59.

Capuzzi, D., & Gross, D.R. (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention (5th Edition).* New Jersey: Merril Prentice Hall.

Clements-Cortés, A. (2016). Development and efficacy of music therapy techniques within palliative care. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *23*, 125-129.

Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (8th edition)*. American Board of Professional Psychology: Brooks/Cole.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th edition*). California: Brooks/Cole.

Cornell University. (2007). *Understanding academic anxiety.* USA: Cornell University.

Dewi, M. P. (2015). Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, *36*(2), 106-115.

Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.

Fredenburg, H.A., Silverman, M.J. (2014). Psychotherapy effects of cognitive-behavioral music therapy on fatigue in patients in a blood and marrow transplantation unit: A mixed-method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 433–444. http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.09.002

Giovagnoli, A. R., Oliveri, S., Schifano, L., & Raglio, A. (2014). Active music therapy improves cognition and behaviour in chronic vascular encephalopathy: A case report. *Complementary Therapies in Medicine*, *22*(1), 57-62.

Gladding, S.T. (2016). *The creative arts in counseling.* Alexandria, VA – USA: American Counseling Association.

Gómez Gallego, M., & Gómez Garcia, J. (2017). Music therapy and Alzheimer's disease: Cognitive, psychological, and behavioural effects. *Journal of Neurología*, http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.12.003

Gómez-Romero, M., Jiménez-Palomares, M., Rodríguez-Mansilla, J., Flores-Nieto, A., Garrido-Ardila, E.M., González-López-Arza, M.V. (2016). Benefits of music therapy on behaviour disorders insubjects diagnosed with dementia: A systematicreview. *Journal of Neurología*, http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001

Hui-Chi Li RN, Hsiu-Hung Wang RN, Fan-Hao Chou RN, & Kuei-Min Chen RN. (2015). The effect of music therapy on cognitive functioning among older adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMDA The Society for Post-Acute and Long-Term Care Medicine*., 16, 71-77. http://dx.doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.004

Indrawan, A.F. (2016). *Stres skripsi ditolak, Efren tewas gantung diri*. https://news.detik.com/berita/3263003/stres-skripsi-ditolak-efren-tewas-gantung-diri. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

Kompas.com. (2008). *Hendrawan nekat bunuh diri karena masalah kuliah*. http://nasional.kompas.com/read/2008/12/15/17173291/hendrawan.nekat.bunuh.diri.karena.masalah.kuliah. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

Laura, D., Sylvie, J., & Aurore, S. (2015). The effects of music therapy on anxiety and depression. *Ann Depress Anxiety*, *2*(4), 1057.

Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson Jr, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, *24*(2), 184.

Mucci, R. dan Mucci, K. (2002). *The healing sound of music*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Umum.

Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety.* New York: The Rosen Publishing Group.

Rogers, D.R.B., Sue Ei, Rogers, K.R., Cross, C.L. (2007). Evaluation of a multi-component approach to cognitive–behavioral therapy (CBT) using guided visualizations, cranial electrotherapy stimulation, and vibroacoustic sound. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 13, 95–101. Doi:10.1016/j.ctcp.2006.10.002

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.

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

Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stresed adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *27*(1), 53.

Schunk, D.H., Pintrich, P.R., Meece, J.L. (2008). *Motivation in education, theory, research, and applications.* Third Edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.

Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2014). Learning to relate: Interweaving creative approaches in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, *4*(3), 249-261.

Situmorang, D.D.B. (2016). Hubungan antara potensi kreativitas dan motivasi berprestasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *1*(1), 6-9.

Situmorang, D.D.B. (2017). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *2*(1), 4-8.

Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, ISSN 0079-6123, http://dx.doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024

Stamoua V., Chatzoudi, T., Stamouc, L., Romod, L., & Grazianie, P. (2016). Music-assisted systematic desensitization for the reduction of craving in response to drug-conditioned cues: a pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, S0197-4556(15)30023-X. http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.aip.2016.08.003

Sudarnoto, L.F.N., Pedhu, Y., Mamahit, H.C., & Prasetiyo, T.D. (2012). *Panduan penulisan skripsi*. Jakarta: FKIP Unika Atma Jaya.

Vargas, M.E.R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989 – 2994.

White, S.D., & Davis, N.L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice (Theory-based interventions).* New York: Springer Publishing Company.

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.

Wika. (2016). *10 fakta mahasiswa bunuh dosen di toilet*. http://kompasnasional.com/10-fakta-mahasiswa-bunuh-dosen-umsu-di-toilet/. (Diakses pada 2 Oktober 2016).

Zarate, R. (2016). Clinical improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *The Arts in Psychotherapy*, *48*, 46-53.

Zhang, Y., Jiayi Cai, Li An, Fuhai Hui, Tianshu Ren, Hongda Ma, & Qingchun Zhao. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, S1568-1637(16)30280-X. http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.arr.2016.12.003