



## MENGATASI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR MENGUNAKAN *STORY TELLING* DAN TERAPI MUSIK

Anton Surya Prasetya ; Apri Rahma Dewi\*; Riska Aprilia

STIKes Panca Bhakti, Lampung, Indonesia

\*email: [apri@pancabhakti.ac.id](mailto:apri@pancabhakti.ac.id)

### Abstrak

Stres ataupun kecemasan sering dialami mahasiswa tingkat akhir khususnya dalam menyusun tugas akhir. Kecemasan pada mahasiswa terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui, diantaranya adalah proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan keterbatasan waktu penelitian. Mengatasi dampak yang terjadi akibat masalah kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan tidak optimalnya proses akademik dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis salah satunya dengan *storytelling* yang dapat mengungkapkan perasaan serta terapi music yang mampu memberikan rasa nyaman pada diri. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *story telling* dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian kuantitatif *quasi experiment design* dengan *pre dan post without control*. Kuesioner yang digunakan menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Sampel pada penelitian terdiri dari 30 mahasiswa dengan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan perubahan dari pre dan post setelah dilakukan intervensi, berdasarkan hasil uji t berpasangan diperoleh nilai p value < 0,005 yaitu 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *storytelling* dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Kesimpulan dari penelitian bahwa terapi *story telling* dan terapi musik dapat digunakan sebagai alternatif pemberian intervensi pada mahasiswa tingkat akhir untuk mencegah kecemasan serta mengoptimalkan pembelajaran dan hasil pembelajaran pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Kecemasan; Storytelling; Terapi Musik; Mahasiswa

### ABSTRACT

*Stress or anxiety is often experienced by final year students, especially in preparing their final assignment. Anxiety in students occurs because students are unable to overcome the difficulties encountered, including the repeated revision process, difficulty getting references, the length of time for feedback from supervisors, and limited research time. Overcoming the impact that occurs due to anxiety problems in final year students which causes the academic process to be not optimal and can be done with non-pharmacological therapies, one of therapy is storytelling can express feelings and music therapy can provide a sense of comfort. The aim of this study is the effectiveness storytelling and music therapy on the anxiety of final year students. This research quantitative research methods quasi experimental design with pre-dan post without control. The questionnaire used HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). The sample in the study consisted of 30 students with anxiety. The results of the study showed changes from pre and post after the intervention, based on the paired t test results obtained p value < 0.005, it is 0.000 so it can be concluded that there is an influence storytelling and music therapy on the anxiety of final year students. The conclusion of the research is that therapy story telling and music therapy can be used as an alternative intervention for final students to prevent anxiety and optimize learning and learning outcomes for final students.*

Keywords: Anxiety, Storytelling; Music Therapy; Collage Student

Dikirim: 09 Agustus 2023

Diterima: 27 Oktober 2023

Terbit: 31 Oktober 2023

## PENDAHULUAN

Tahapan individu pada dewasa muda dalam menjalankan perannya salah satunya dalam tahap menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir, tugas akhir bertujuan untuk menerapkan ilmu selama masa perkuliahan (Widigda, I.R & Setyaningrum, 2018). Penyusunan tugas akhir yang dilakukan mahasiswa memberikan dampak pada masalah psikososial, salah satunya masalah kecemasan. Kecemasan terjadi dikarenakan tugas akhir dianggap sebagai stressor bagi mahasiswa, tugas akhir tersebut menjadi tolak ukur kelulusan bagi mahasiswa, sehingga meningkatkan waspada pada mahasiswa. Kewaspadaan pada mahasiswa menjadikan tugas akhir sebagai stressor, kondisi tersebut stres yang terjadi pada mahasiswa disebut dengan stres akademik (Puspitha, 2017).

Mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan jiwa Paudel et al (2020) menyebutkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami depresi sebesar 38,2% dan yang mengalami kecemasan sebanyak 46,9% serta yang mengalami stress sebanyak 24,1%. 200.000 mahasiswa di lebih dari 400 perguruan tinggi

(Agustiningasih, 2019; Lubis et al., 2021). Perkitraan mahasiswa di dunia yang mengalami stress akademik hingga menimbulkan dampak kecemasan Samson (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa perawat memiliki tingkat depresi sedang hingga parah sebanyak 51,7%, kecemasan 72,9% dan stress 47%. Beberapa studi personality juga menyebutkan bahwa mahasiswa pada universitas mengalami distress psikologi bahkan sebanyak 38,6% mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memang rentan mengalami masalah kesehatan jiwa, yaitu depresi, kecemasan bahkan stress.

Kondisi stress akademik terjadi waktu seseorang mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan beban tugas yang mesti dikerjakan dalam waktu secara bersamaan (Ray, 2019). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tugas akhir dapat menjadi stressor bagi mahasiswa tingkat akhir dan berdampak terjadinya masalah psikososial salah satunya kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan tekanan waktu, takut gagal, berjuang untuk membangun identitas, dan tekanan keunggulan akademik. Penyebab dari mahasiswa mengalami masalah Kesehatan jiwa yaitu seperti kelelahan akademik, stres akademik, dan dukungan sosial berkontribusi terhadap buruknya kesehatan

mental. (Faradiba & Rahmatullah, 2023). Penyebab stres selama kehidupan kampus antara lain tekanan akademik yang berasal dari faktor-faktor seperti ujian dan beban kerja, kurangnya waktu luang, kompetisi, kekhawatiran tidak memenuhi harapan orang tua, menjalin hubungan pribadi baru dan pindah ke lokasi yang asing (Bruffaerts et al, 2018).

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan dengan tanda berupa perasaan tegang, dan emosi yang dialami oleh individu. Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir ini diperlukan penanganan segera karena jika tidak ditangani bahkan diabaikan akan menyebabkan penurunan produktivitas dari mahasiswa bahkan bisa menimbulkan permasalahan kesehatan mental yang lebih serius, diantaranya peningkatan kecemasan, ketidakberdayaan, keputusasaan hingga depresi. Dari hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor yang membuat kecemasan muncul pada mahasiswa dikarenakan fasilitas pembelajaran yang kurang memadai sebesar 40,7%; kesulitan untuk jangka waktu yang lama sebesar 32,5% tugas yang terlalu banyak serta beban akademik yang tinggi sebesar 23,5% (Mutakamilah et al, 2021).

Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berdampak pada optimalisasi kegiatan akademik mahasiswa, oleh karena itu perlunya intervensi keperawatan ataupun penanganan sebagai upaya mengatasi masalah psikososial pada mahasiswa tingkat akhir. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dengan terapi musik dan terapi *storytelling*. Terapi *storytelling* membuat klien tidak cemas karena adanya peran dari *hipotalamus* (Suyatmi, 2014). *Storytelling* merupakan kegiatan mengembangkan emosi, moral, dan motivasi yang menimbulkan perasaan senang dengan memberikan contoh nyata ke dalam imajinasi sehingga seseorang akan lebih mudah menyerap dan memahami isi cerita yang disampaikan (Nuraini, 2019).

*Storytelling* merupakan kegiatan bercerita untuk mengeksplorasi pengalaman kesehatan dengan memulai dialog dalam kelompok yang selama ini belum terungkap dan mempengaruhi kesehatan diri (Nyirenda et al, 2022). Terapi lainnya untuk membantu mengatasi masalah kecemasan yaitu dengan terapi musik, terapi musik penelitian menemukan bahwa terapi musik suara alam menurunkan kecemasan pada mahasiswa (Yulisetyaningrum et al, 2021). Berdasarkan latar belakang yang

disampaikan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil efektifitas Tindakan yaitu *storytelling* dan terapi music dalam mengatasi masalah kecemasan terhadap mahasiswa tingkat akhir.

## METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan penelitian kuantitatif desain yang digunakan yaitu eksperimen semu (*quasi experiment design*) penelitian eksperimen semu digunakan karena pada desain eksperimen semu tidak memiliki pembatasan terhadap randomisasi (Notoatmodjo, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektifitas *storytelling* dan teraapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir, oleh karena itu penelitian menggunakan *pre* dan *post test* tanpa group control.

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung dengan jumlah subyek sebanyak 86 orang dan sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan khususnya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang maka sampel yang diperoleh yaitu 30 responden.

Intervensi dilakukan selama 7 hari, pemberian terapi dilakukan langsung dua

terapi *storytelling* dan diikuti terapi musik. *Storytelling* dilakukan dengan memberikan video motivasi yang sama terlebih dahulu kemudian diikuti dengan menceritakan kembali motivasi yang ditangkap oleh mahasiswa dari video tersebut. Terapi musik diberikan kurang lebih 30 menit setelah *storytelling*, musik yang digunakan yaitu menggunakan musik klasik, saat pemberian terapi responden posisi duduk dengan nyaman. Pengukuran efektifitas diukur dari skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi, pengukuran kecemasan menggunakan instrument kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Score). Lokasi yang dipilih untuk melakukan penerapan terapi musik dan *storytelling* yaitu STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung.

Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang sudah ada dan penelitian yang dilakukan sebelumnya, hasil penelitian didapatkan dengan pengolahan data secara univariat dan bivariat serta melihat efektifitas dengan melihat *pre* dan *post test* menggunakan uji t, yaitu *paired t test* yang digunakan untuk menguji variable dalam satu group yang berdistribusi normal.

## HASIL

Hasil responden penelitian digambarkan dengan karakteristik, hasil nilai kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi storytelling dan terapi musik. Data hasil penelitian responden penelitian dijabarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
1	<b>Usia</b>		
	17 – 25 thn	30	100%
	26 – 35 thn	0	0%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki – laki	3	10%
	Perempuan	17	90%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Usia responden seluruhnya berada pada rentang usia 17 hingga 25 tahun yaitu merupakan rentang usia dewasa muda (100%) dan jenis kelamin paling banyak yaitu mahasiswa Perempuan (90%).

Data hasil pengukuran HARS pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami ansietas sebelum dilakukan terapi musik dan *storytelling* dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 2**  
Data tingkat ansietas sebelum dan setelah dilakukan terapi musik dan storytelling (n=30)

Tingkat Ansietas	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Tidak Ansietas	0	0%	16	53,3%
Ansietas Ringan	11	36,7%	13	43,3%
Ansietas Sedang	19	63,3%	1	3,3%
Ansietas Berat	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 4.2 diatas diperoleh data yaitu pada sebelum pemberian terapi responden mengalami ansietas ringan (36,7%) dan sedang (63,3%), setelah diberikan storytelling dan terapi music responden tidak mengalami ansietas (53,3%), ansietas ringan (43,3%) dan masih ada yang ansietas sedang (3,3%).

Berdasarkan data hasil uji bivariat tingkat ansietas pada mahasiswa STIKes Panca Bhakti diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 3**  
Pengaruh Storytelling dan Terapi Musik di STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung (n=30)

Skor Tingkat Kecemasan	Mean	P value
Sebelum	21,0	0,000
Setelah	15,1	

Berdasarkan tabel 4.3 bahwa nilai p value 0,000 yang berarti bahwa nilai sig < 0,005 sehingga terdapat pengaruh storytelling

dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir

## **PEMBAHASAN**

Kecemasan dapat terjadi pada semua individu, kecemasan merupakan respon dari kondisi tubuh terhadap ancaman atau stressor yang datang. Kecemasan setiap individu berbeda – beda setiap individu, kecemasan dengan tingkat yang ringan merupakan respon normal yang dapat memberikan motivasi jika dikelola dengan baik, namun jika kecemasan tersebut tidak dikelola dengan baik bahkan bertambah tingkat kecemasannya akan mengganggu kondisi individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan responden mengungkapkan kecemasan yang dialami berdasarkan kegiatan sebagai mahasiswa akhir terkait tugas akhir, dan segala kegiatan selama mahasiswa tingkat akhir. Respon fisiologis yang muncul yaitu nadi dan tekanan darah sedikit meningkat, adanya gangguan pada lambung, muka berkerut, dan bibir bergetar. Respon kognitif dan afektif yang terjadi yaitu gangguan konsentrasi, tidak dapat duduk tenang, dan suara kadang-kadang meninggi. Berdasarkan penelitian Jarmas & Raed (2018) yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan stress pada mahasiswa yaitu tekanan untuk berprestasi secara akademis, keinginan mempertahankan nilai bagus, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta

mempersiapkan ujian dapat menimbulkan stress.

Hurlock menyebutkan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor (Aristawati et al, 2020). Karakteristik responden penelitian seluruhnya (100%) berada pada rentang usia 17 – 35 tahun yaitu memasuki usia dewasa muda, pada tahapan usia ini banyak tugas perkembangan yang perlu diperhatikan sehingga munculnya rasa cemas sangat wajar terjadi. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa mayoritas usia remaja dan dewasa awal sering mengalami stres (hampir 50% responden mengalami stres & kecemasan secara terus-menerus) karena alasan seperti tekanan sekolah, ujian, dan tekanan sosial (tekanan teman sebaya & hubungan) serta konflik keluarga dan tekanan orang tua (Aggarwal, 2021).

Berdasarkan jenis kelamin, kecemasan pada Wanita lebih banyak, hal tersebut sejalan dengan penelitian Faradiba & Rahmatullah (2023) menyebutkan bahwa wanita cenderung lebih sering mengalami kecemasan dan menyakiti diri sendiri sedangkan laki – laki memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan wanita. Berdasarkan hasil

penelitian lainnya menyebutkan terdapat perbedaan kecemasan pada laki – laki dan Perempuan terhadap mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa Perempuan lebih cemas dibandingkan mahasiswa laki – laki (Djaelani, 2021).

Penyebab perempuan mengalami kecemasan lebih dibandingkan laki – laki diantaranya tekanan pada lingkungan, perempuan memiliki anggapan bahwa menjalin hubungan interpersonal sangat penting dan adanya harapan untuk dapat diterima dengan baik. Perbandingan dengan laki-laki yang cenderung lebih santai dalam menjalani hubungan atau berinteraksi dengan lingkungannya selain itu laki-laki juga tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan lingkungan.

Berdasarkan uji bivariat bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan setelah, serta storytelling dan terapi musik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dengan nilai sig 0,000 yaitu < 0,005. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden di STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung, diperoleh hasil bahwa terapi musik dan *storytelling* efektif untuk menurunkan tingkat ansietas karena terapi musik bermanfaat mengurangi saraf simpatik, menurunkan kecemasan dan mengatur pernapasan dan terapi *storytelling* memberikan efek santai

sehingga menyebabkan pengeluaran *hormone* yang dapat merubah suasana hati atau perasaan. Storytelling melibatkan peserta untuk membuat dan berbagi cerita menggunakan foto, gambar, dan rekaman audio dalam mengungkapkan perasaannya (Nyirenda et al, 2022).

Storytelling dapat meningkatkan oksitosin dan dapat meredakan rasa nyeri, storytelling juga merupakan intervensi yang sederhana yang dapat meringankan rasa sakit fisik dan psikologis individu (Brockington et al, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa dengan bercerita atau storytelling mengaktifkan jaringan termasuk korteks prefrontal media, korteks posterior, sulkus temporal, gyrus temporal medial anterior, lobus temporal medial yang semuanya terlibat dalam proses kesehatan mental (Yuan et al, 2018). *Storytelling* juga menurut Gentile et al (2021) dapat membantu meningkatkan komunikasi yaitu individu berbagi pengalaman dan emosi pada individu.

Bercerita atau *storytelling* merupakan strategi penting dalam kegiatan pendidikan. Storytelling dapat digunakan sebagai alat belajar mengajar, dengan storytelling bahwa bercerita merupakan metode evaluasi pembelajaran yang dapat membantu menjembatani kesenjangan dan meningkatkan hasil belajar (Manwani,

2022). Dengan kata lain, melalui bercerita, kemampuan untuk membangun dan memperluas makna secara kreatif dalam proses pemahaman dan ekspresi bahasa ditingkatkan, dan pemikiran logis untuk mengatur konten melalui proses perencanaan cerita, dan serta simbol untuk penyampaian yang efektif dikembangkan secara sistematis (Lee et al, 2022). Dapat disimpulkan bahwa dengan storytelling mahasiswa tingkat akhir dapat mengungkapkan perasaan serta storytelling yang digunakan sebelumnya dengan memberikan video motivasi terlebih dahulu sehingga saat melakukan storytelling mahasiswa dapat mengambil makna dan menerima motivasi tersebut untuk mengubah ketakutannya dalam menjalankan penugasan sebagai mahasiswa tingkat akhir.

Setelah dilakukan *storytelling* responden diberikan terapi musik, Menurut penelitian Aggarwal (2021) terapi musik dan seni bermanfaat dan secara signifikan mengurangi stres pada 80% mahasiswa. Penelitian lain yang sejalan juga menyebutkan intervensi music pada pendidikan dapat berhasil sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa (Nwokenna et, al, 2022). Sha Liu & Genqiang (2023) juga mengungkapkan bahwa kelompok yang diberikan terapi music skor kecemasannya

mengalami pengurangan yang lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi. Responden diberikan terapi music klasik kurang lebih selama 30 menit, beberapa responden mengungkapkan lebih rileks lagi setelah storytelling kemudian diberikan terapi music. Musik dapat berdampak langsung pada sistem limbik otak, struktur retikuler batang otak, dan organ dalam serta fungsi tubuh manusia. Musik representative dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan secara signifikan (Fiore, 2018).

Musik juga dapat mempengaruhi area otak yang berhubungan dengan perhatian dan emosi, sehingga meningkatkan kognisi visual jangka pendek. Musik yang tepat dapat mengurangi rangsangan sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga orang dapat mempertahankan tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan yang stabil di bawah tekanan (Matney, 2017). Pemberian dua terapi storytelling dan musik pada responden yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan dapat menurunkan dikarenakan kedua terapi dapat dikolaborasikan dengan baik, dengan mengungkapkan dan mengambil motivasi untuk perubahan dan setelahnya responden diberikan respon rileks serta mempengaruhi otak lebih rileks. Setelah pemberian kedua terapi pada responden



mahasiswa dapat berkurang skor kecemasan dan lebih optimal dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa tingkat akhir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data karakteristik responden berdasarkan usia seluruhnya berada pada rentang usia 17 hingga 25 tahun yaitu merupakan rentang usia dewasa muda (100%) dan jenis kelamin paling banyak yaitu mahasiswa Perempuan (90%). Setelah dan sebelum dilakukan *storytelling* dan terapi musik responden mengalami ansietas ringan (36,7%) dan sedang (63,3%), setelah diberikan *storytelling* dan terapi musik responden tidak mengalami ansietas (53,3%), ansietas ringan (43,3%) dan masih ada yang ansietas sedang (3,3%). bahwa nilai p value 0,000 yang berarti bahwa nilai sig < 0,005 sehingga sehingga terdapat pengaruh *storytelling* dan terapi musik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Saran yang direkomendasikan dari hasil penelitian ini adalah terapi *storytelling* dan terapi musik dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang diberikan kepada mahasiswa selama menjalankan tugas akhir, sehingga mahasiswa maksimal dalam menjalankan tugas akhirnya. Mahasiswa tingkat akhir juga rentan

mengalami masalah psikososial serta depresi sehingga pemberian terapi pada mahasiswa tingkat akhir juga perlu dipertimbangkan sehingga pelaksanaan akademik mahasiswa tingkat akhir lebih optimal.

## KEPUSTAKAAN

- Aggarwal, S. (2021). The Effect of Art and Music on Stress and Anxiety Levels in Adolescents. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 9(3), 240–242.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80
- Brockington, G., Gomes Moreira, A. P., Buso, M. S., Gomes da Silva, S., Altszyler, E., Fischer, R., & Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., ... & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97-103.
- Djaelani, Putri Primandini H . (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Zona Tempat Tinggal dan Kinerja Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Mahasiswa Pada Tahap Penyelesaian Tugas Akhir di Masa Pandemi Covid -19 Pada Program Studi Pendidikan Dokter di Universitas Tadulako . Fakultas Kedokteran Untad: Studi Pendidikan Dokter.
- Faradiba, A.T., & Rahmatullah, B. (2023). Mental Health Conditions Among

- University Students. *Education Policy and Development*.
- Fiore, J. (2018). A Pilot Study Exploring the Use of an Online Pre-Composed Receptive Music Experience for Students Coping with Stress and Anxiety. *Journal of Music Therapy*, 55, 383–407
- Gang, M. (2018). The effect of MeFOT-based scientific activities through storytelling on the scientific attitudes and creativity of children
- Gentile, A., Matarazzo, I., & Marini, S. (2021). Sharing own story telling during COVID-19's italian lockdown: An experience with schizophrenic outpatients. *European Psychiatry*, 64(Suppl 1),
- Jarmas, B., & Raed, Z. (2018). Stress And Burnout Among Lecturers And Pedagogical Instructors In Colleges Of Education. *European Journal of Education Studies*.
- K. Manwani, D.R., B.G., D.G., & V S, M.V. (2022). An Empirical Study On Bridging The Digital Divide In Business Education Through Story Telling. *International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology*
- Kim, E. (2017). The effect of storytelling-oriented music appreciation and physical expression activities on children creativity, physical expression ability, and pro-social behavior Wonkwang University.
- Kusumaningrum Vol. 3, No. 2 Desember. Semarang: Prodi Psikologi UNDIP.
- Lee, K. H., Bae, C. W., & Park, J. K. (2022). The Effect of Storytelling and Peer Coaching Classes on Future Creativity Confluence and Creativity of University Students. *International Journal of Instruction*, 15(3), 611-634.
- Matney, B. (2017). The effect of specific music instrumentation on anxiety reduction in university music students: A feasibility study. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 47-55.
- Mutakamilah, Wijoyo, E. B., Yohyo, I., Hastuti, H., & Kartini. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir : Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2721-1797.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nuraini. (2009). *Membangun Manfaat Melalui Dongeng*. (Online). From: [www.fedus.org](http://www.fedus.org).
- Nwokenna, E. N., Sewagegn, A. A., & Falade, T. A. (2022). Effects of educational music training on music performance anxiety and stress response among first-year undergraduate music education students. *Medicine*, 101(48), e32112. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2229/10.1097/MD.00000000000032112>
- Nyirenda, D., Payesa, C., Ntaba, J., Mhango, R., Kingori, P., Parker, M., & Desmond, N. (2022). Power and Powerlessness in a Group Based Digital Story Telling Project-An Exploration of Community Perceptions of Health Concerns in Urban Malawi. *Frontiers in public health*, 10, 826428.
- Paudel, S., Gautam, H., Adhikari, C., & Yadav, D.K. (2020). Depression, Anxiety and Stress among the Undergraduate Students of Pokhara Metropolitan, Nepal. *Journal of Nepal Health Research Council*, 18 1, 27-34
- Puspitha, F. C. (2017). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In Skripsi.
- Ray, D. C. (2019). College Rules! How To Study, Survive, And Succeed In College. *Journal Of College Orientation, Transition, And Retention*.

<https://doi.org/10.24926/jcotr.v10i2.2578>

- Samson, P. (2021). Campus Connectedness and Its Relationship to Stress, Anxiety and Depression among Nepalese Undergraduate Nursing Students. *Open Journal of Nursing*
- Sha Liu, & Genqiang Li. (2023). Analysis of the Effect of Music Therapy Interventions on College Students with Excessive Anxiety. *Occupational Therapy International*, 2023. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2229/10.1155/2023/3351918>
- Suyatmi, S., Nurul, M., Azizah, K. (2014). Pengaruh Terapi Storytelling Terhadap Tingkat Kecemasan Klien Pra-Operasi Apendiktomi Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Tesis.
- Widigda, I.R & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 2(2), 190–199.
- Widyawati, W. (2020). Keperawatan Jiwa. Malang: Literasi Nusantara.
- Yuan, Y., Major-Girardin, J., & Brown, S. (2018). Storytelling is intrinsically mentalistic: A functional magnetic resonance imaging study of narrative production across modalities. *Journal of cognitive neuroscience*, 30(9), 1298-1314
- Yulisetyaningrum, Prasetyawati, N., & Pratiwi, E.W. (2021). The Effect of Therapy Music of Natural Sound to Anxiety in the Last Batch Students. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities*
- Zepegno, P., Gramaglia, C., Antona, M., Gili, S., Marchisio, S., Gogliani, A., Ponzetti, D., & Torre, E. (2019). Studi sperimentali Psychopathology ,

personality and theory of mind in a sample of university students.