

Efektivitas Penggunaan Musik Terhadap Penurunan *Anxiety* Mahasiswa Olahraga Tingkat Akhir

Yanyang Susilawati^{1*}, Nurlan Kusmaedi², Sandey Tantra Paramitha³

Universitas Pendidikan Indonesia

*Email Korespondensi: yanyansusilawati73@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2343>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan musik dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan bantuan aplikasi Survey Monkey, dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah ZSAR-S (Zung Self Anxiety Rating Scale). Data diperoleh dari 370 responden mahasiswa olahraga tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa 48% dari responden mengalami gejala fisik seperti pusing, 8,11% mengalami gejala sosial seperti mudah marah dan panik, dan 43,24% mengalami kesulitan tidur. Namun, penelitian menemukan bahwa penggunaan musik efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Temuan ini menyoroti potensi musik sebagai intervensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa olahraga tingkat akhir, serta pentingnya memperhatikan aspek kesehatan mental dalam konteks pendidikan olahraga.

Kata kunci: Musik, *Anxiety*, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of using music in reducing anxiety levels in final year sports students. The research method used is a survey method with the help of the Survey Monkey application, with a quantitative approach. The instrument used to measure anxiety levels is the ZSAR-S (Zung Self Anxiety Rating Scale). Data was obtained from 370 final year sports student respondents. The results of the analysis showed that 48% of respondents experienced physical symptoms such as dizziness, 8.11% experienced social symptoms such as irritability and panic, and 43.24% experienced difficulty sleeping. However, research finds that the use of music is effective in reducing anxiety levels in final year sports students. These findings highlight the potential of music as a useful intervention in improving the mental well-being of final year sports students, as well as the importance of paying attention to aspects of mental health in the context of sports education.

Keywords: Music, Anxiety, student

PENDAHULUAN

Proses penyelesaian perkuliahan mahasiswa olahraga tingkat akhir menjadi masalah tersendiri bagi sebagian besar mahasiswa khususnya mahasiswa olahraga tingkat akhir (Supriyono, Romaisyah, & Mawardi, 2019). Fenomena permasalahan yang terjadi pada mahasiswa olahraga tingkat akhir berdasarkan hasil wawancara tertutup yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa 90% permasalahan terjadi karena faktor akademik, sedangkan faktor non akademik hanya 10%. Faktor akademik, seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah dan beban kuliah yang padat, sering kali menjadi

sumber utama dari permasalahan yang dihadapi (Etika & Hasibuan, 2016). Selain itu, tuntutan yang tinggi yang diberikan kepada mereka sebagai seorang atlet juga dapat menambah kompleksitas dalam menyelesaikan perkuliahan. Di sisi lain, faktor non-akademik juga memiliki dampak yang signifikan meskipun dalam proporsi yang lebih kecil. Hal ini mungkin meliputi faktor-faktor seperti masalah kesehatan, kehidupan pribadi, atau komitmen di luar lingkungan akademik yang dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja mereka dalam studi (Soegiyanto, Setiawan, Abdulazis, Dharmawan, & Parista, 2019).

Kecemasan yang muncul dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal, dimana hal ini dapat menimbulkan suatu emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Nashori et al., 2022). Berdasarkan dari hasil wawancara dengan mahasiswa olahraga tingkat akhir bahwa ditemukan masalah faktor internal mencapai 74%, sedangkan faktor eksternal adalah 26%. Kombinasi dari faktor-faktor ini sering kali menyebabkan mahasiswa olahraga tingkat akhir merasa tertekan dan cemas dalam menyelesaikan perkuliahan mereka, sehingga memerlukan pendekatan yang holistik dan beragam dalam menangani tantangan yang mereka hadapi. Faktor internal bagi mahasiswa olahraga tingkat akhir lebih dominan karena disebabkan individu mahasiswa olahraga tingkat akhir tidak fokus terhadap penyelesaian studinya (NurCita & Susantiningasih, 2020). Di sisi lain dalam faktor eksternal mahasiswa olahraga tingkat akhir juga perlu diperhatikan dengan harapan dapat juga dikelola sebagai upaya menyelesaikan tugas akhir (Perkasa, Purwantono, & Wulansari, 2022).

Mahasiswa olahraga tingkat akhir seringkali merasa sangat cemas karena ketatnya persaingan, baik di lapangan maupun di dalam kelas (Rohmansyah, 2017). Stres ini bisa berasal dari ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan, tekanan dari dosen, dan ekspektasi pribadi terhadap kesuksesan. Jenis kecemasan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan prestasi mereka secara keseluruhan. Dalam lingkungan yang kompetitif, kecemasan dapat menjadi penghalang utama untuk mencapai potensi akademik (Hidayat, Hendrayana, Paramitha, & Permadi, 2020). Tidak mampu mengatasi stres dapat mempengaruhi motivasi dan keseimbangan hidup secara keseluruhan atau menimbulkan perasaan malu atau kecewa yang mendalam sehingga dapat meningkatkan kecemasan mereka. Perasaan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan dan memperburuk kecemasan mereka (Muhlisin, Paramitha, Purnama, Qomarullah, & Ramadhan, 2021).

Pentingnya mengingat bahwa preferensi musik dapat berbeda dari individu ke individu,

memperhatikan bahwa setiap orang memiliki kecenderungan dan selera unik terkait jenis musik yang mereka nikmati dan dampak yang mereka rasakan saat mendengarkannya (Kaparang & Gayo, 2020). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman pribadi, dan keadaan emosi. Selain itu, preferensi musik juga dapat berubah seiring waktu atau dalam situasi tertentu, di mana seseorang mungkin memilih jenis musik yang berbeda tergantung pada suasana hati atau lingkungan sekitar mereka (Anindya Lestari, Sukardi, Kayla Cahyadi, & Maulana Febrian, 2023). Dalam konteks pengurangan stres, penting untuk menyediakan beragam pilihan musik untuk memenuhi preferensi individu, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi dan penerimaan penggunaan musik sebagai alat untuk mengatasi stres, terutama di kalangan atlet pelajar tahun terakhir (Arafat, 2021).

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan metodologis kuantitatif dengan menggunakan alat survei online, yaitu Survey Monkey. Metode kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan mengukur variabel-variabel yang diteliti dengan menggunakan instrumen yang terstruktur. Penggunaan Survey Monkey sebagai platform survei online memungkinkan penelitian ini untuk mencapai sampel yang lebih luas secara efisien dan efektif, serta mempermudah proses pengumpulan dan analisis data. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengumpulkan data dari sejumlah besar responden dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian, penggunaan metode kuantitatif dan alat survei online seperti Survey Monkey dalam penelitian ini memberikan keunggulan dalam hal akurasi

data dan efisiensi proses pengumpulan informasi yang diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan musik dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Pengisian instrument ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*) dilakukan secara terbuka untuk mahasiswa olahraga tingkat akhir dari program studi yang ada

di lingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, dari pengisian obyek penelitian diperoleh data sebanyak 370 Mahasiswa.

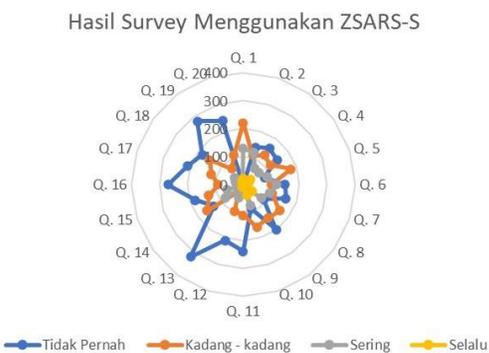
HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Instrument ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*) yang dimasukkan dalam aplikasi survey monkey, terdapat 370 mahasiswa olahraga tingkat akhir yang tersebar dari program studi di lingkungan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Answer Choices	Responses	
PJKR	19,5%	72
PGSD PENJAS	15,9%	59
PKO	13,8%	51
IKOR	16,8%	62
KEPERAWATAN	10%	37
KFO	12,2%	45
GIZI	11,9%	44
Jumlah		370

Tabel 1
 Sebaran mahasiswa olahraga tingkat akhir dari berbagai program studi di lingkungan FPOK UPI

Mahasiswa olahraga tingkat akhir yang telah mengisi Instrument ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*) dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1
 Sebaran 370 mahasiswa olahraga tingkat akhir yang telah mengisi Instrument ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*)

Hasil analisis data yang melibatkan 370 mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada populasi tersebut dapat dibagi menjadi tiga dimensi utama: fisik,

psikologis, dan perilaku. Dimensi fisik mencakup manifestasi kecemasan yang bersifat jasmani, seperti peningkatan denyut jantung, napas yang cepat, gemetar, atau perasaan tegang di otot. Sementara itu, dimensi psikologis mencakup gejala-gejala yang berkaitan dengan pikiran dan emosi, seperti ketakutan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, atau perasaan tidak berdaya. Selanjutnya, dimensi perilaku

mencakup respons atau tindakan yang ditunjukkan oleh individu sebagai hasil dari kecemasan, seperti menghindari situasi tertentu, menunjukkan ketegangan dalam interaksi sosial, atau sulit tidur. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan kompleksitas kecemasan sebagai fenomena multidimensional. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif tentang berbagai aspek kecemasan ini dapat memberikan landasan yang kuat untuk mengembangkan intervensi yang efektif, termasuk penggunaan musik sebagai salah satu strategi

yang mungkin untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir.

Gejala Fisik	Presentase
Tubuh terasa hancur dan tidak enak	32,43%
Tangan dan kaki gemeteran	35,14%
Sakit kepala, nyeri leher, nyeri otot	32,43%
Pusing	48,65%

Tabel 2
 Presentase Gejala Fisik Mahasiswa Tingkat Akhir

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan dari dimensi fisik memberikan gambaran yang jelas tentang dampak kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Sebagian besar responden melaporkan pengalaman fisik yang mengganggu, dengan lebih dari sepertiga dari mereka 32,43% menyatakan bahwa mereka sering merasa tubuh mereka hancur atau tidak enak saat mendekati akhir studi.

Selain itu, gemetar pada kedua tangan dan kaki juga menjadi pengalaman yang cukup umum, dengan 35,14% dari responden mengalami hal ini secara kadang-kadang. Tidak hanya itu, gejala fisik lainnya seperti sakit kepala, nyeri leher, dan nyeri otot juga cukup umum, mengganggu 32,43% dari responden. Bahkan, hampir separuh dari mereka 48,65% melaporkan mengalami pusing di sekitar masa-masa akhir studi. Data ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana kecemasan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik mahasiswa olahraga, menyoroti pentingnya mendukung mereka dalam mengatasi tantangan mental yang mungkin muncul selama masa studi mereka.

Pada aspek psikologis, data yang diperoleh dari penelitian ini menyoroti dampak yang signifikan dari kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Sebanyak 8,11% responden melaporkan bahwa mereka selalu merasa mudah marah, tersinggung, atau panik ketika mendekati tingkat akhir studi. Selain itu, 18,92% responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami gejala psikologis yang sama, sementara 32,43% dari mereka mengalami hal tersebut secara kadang-kadang. Temuan ini menggambarkan tingkat keparahan dan prevalensi gejala psikologis yang dialami oleh mahasiswa olahraga tingkat akhir saat menghadapi tekanan akademik dan atletik. Dengan demikian, data ini menyoroti pentingnya mendukung kesejahteraan mental mereka selama periode kritis ini, agar mereka dapat mengelola kecemasan dengan lebih efektif dan memaksimalkan potensi akademik dan atletik mereka.

Sedangkan pada aspek perilaku, data yang dikumpulkan dari penelitian ini memberikan gambaran yang cukup mengkhawatirkan tentang dampak kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Sebanyak 5,41% dari responden melaporkan bahwa mereka selalu

merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau memiliki perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi ketika mendekati tingkat akhir studi. Selain itu, 24,32% responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami gejala perilaku yang sama, sementara hampir setengah dari mereka, yakni 48,65%,

mengalami hal tersebut secara kadang-kadang. Temuan ini menyoroti betapa seriusnya dampak kecemasan pada perilaku mahasiswa olahraga, yang mungkin mencakup prokrastinasi, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, atau bahkan menghindari tugas-tugas yang menuntut. Dengan demikian, data ini menegaskan perlunya dukungan yang lebih besar dalam mengelola kecemasan pada tingkat akhir studi, sehingga mahasiswa dapat menghadapi tugas-tugas akademik dan olahraga mereka dengan lebih efektif.

Selain itu, sebanyak 43,24% dari responden melaporkan bahwa mereka kadang-kadang tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang saat mendekati tingkat akhir studi, menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu kemampuan mereka untuk merasa tenang dan rileks. Selain itu, persentase yang sama, yaitu 43,24%, juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur, dengan gejala seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, dan sejenisnya, saat mendekati tingkat akhir studi. Selain itu, sebanyak 40,54% dari responden juga mengalami mimpi buruk secara kadang-kadang. Temuan ini menggarisbawahi betapa pentingnya manajemen kecemasan dalam memastikan kualitas tidur yang baik dan istirahat yang memadai bagi kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa olahraga tingkat akhir mereka.

PEMBAHASAN

Dapat dirumuskan bahwa dari dimensi fisik menyoroti tingginya tingkat kecemasan yang

dialami oleh mahasiswa olahraga tingkat akhir, sebagaimana tergambar dalam temuan bahwa sejumlah besar responden mengalami gejala fisik yang mengganggu ketika mendekati tingkat akhir studi. Gejala seperti merasa tubuh hancur atau tidak enak, gemetar pada tangan dan kaki, serta sakit kepala dan pusing menjadi pengalaman yang umum di antara responden. Hal ini sesuai dengan fokus penelitian tentang “Efektivitas Penggunaan Musik Terhadap Penurunan Anxiety Mahasiswa Olahraga Tingkat Akhir”, yang secara langsung menangani isu kecemasan yang dialami oleh mahasiswa olahraga. Musik telah terbukti menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres dan kecemasan, dengan pengaruhnya yang positif terhadap respons fisik seperti denyut jantung dan pernapasan. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan relevansi penting penggunaan musik sebagai intervensi potensial untuk membantu mahasiswa olahraga tingkat akhir mengurangi gejala fisik yang terkait dengan kecemasan mereka, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang holistik, penggunaan musik dalam konteks ini dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen kecemasan yang komprehensif untuk mendukung mahasiswa olahraga dalam mencapai potensi akademik dan atletik mereka.

Data yang diperoleh dari dimensi psikologis menggambarkan tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa olahraga tingkat akhir, sebagaimana terlihat dari gejala-gejala seperti mudah marah, tersinggung, atau panik. Sebagian besar responden melaporkan pengalaman psikologis yang mengganggu, dengan sejumlah besar dari mereka merasa kesulitan untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi saat mendekati tingkat akhir studi. Temuan ini mendukung relevansi langsung dari judul penelitian, yang

bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana musik dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa olahraga. Musik telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental, dengan kemampuannya untuk menginduksi relaksasi dan mengurangi tingkat stres. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan wawasan penting tentang potensi penggunaan musik sebagai intervensi psikologis yang berharga untuk membantu

mahasiswa olahraga tingkat akhir mengatasi kecemasan, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan keseluruhan kinerja mereka dalam studi dan olahraga. Dengan pendekatan yang terarah dan terinformasi secara ilmiah, penggunaan musik dalam konteks ini dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen kecemasan yang komprehensif untuk mendukung mahasiswa olahraga dalam mencapai potensi akademik dan atletik mereka.

Data dari dimensi perilaku memberikan gambaran yang mengkhawatirkan tentang dampak kecemasan pada perilaku mahasiswa olahraga tingkat akhir. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam istirahat dan tidur, serta memiliki mimpi buruk yang mengganggu, saat mendekati tingkat akhir studi. Lebih dari 40% dari responden melaporkan bahwa mereka kadang-kadang tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang, sementara jumlah yang sama juga mengalami kesulitan tidur. Selain itu, hampir separuh dari mereka mengalami mimpi buruk secara kadang-kadang. Temuan ini secara langsung mendukung relevansi judul penelitian, Efektivitas Penggunaan Musik Terhadap Penurunan Anxiety Mahasiswa Olahraga Tingkat Akhir, karena menyoroti pentingnya mencari strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi gejala perilaku yang terkait dengan

kecemasan. Musik telah terbukti memiliki efek menenangkan dan relaksasi yang dapat membantu memperbaiki pola tidur dan mengurangi kecemasan secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana musik dapat digunakan sebagai alat untuk memodulasi perilaku yang terkait dengan kecemasan, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mahasiswa olahraga tingkat akhir. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara musik dan manajemen kecemasan, diharapkan mahasiswa dapat mengalami peningkatan dalam pola tidur dan perilaku yang lebih sehat, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik dan atletik mereka dengan lebih baik.

Sehingga, Efektivitas Penggunaan Musik Terhadap Penurunan Anxiety Mahasiswa Olahraga Tingkat Akhir telah terbukti secara signifikan dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dari berbagai dimensi, termasuk fisik, psikologis, dan perilaku, menunjukkan bahwa mahasiswa olahraga tingkat akhir sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menjelang masa ujian atau kompetisi. Namun, dengan intervensi menggunakan musik, maka perbaikan yang signifikan dalam gejala kecemasan yang dialami oleh mereka dapat teratasi. Musik, dengan kekuatan induksi relaksasi dan pengurangan stres yang dimilikinya, telah membantu mahasiswa untuk meredakan sensasi fisik seperti gemetar, sakit kepala, dan pusing yang sering terjadi akibat kecemasan. Selain itu, musik juga membantu mereka mengatasi gejala psikologis seperti mudah marah, tersinggung, atau panik, serta menunjukkan dampak positif pada pola tidur dan perilaku istirahat mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat tentang efektivitas penggunaan musik sebagai alat yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa olahraga tingkat akhir,

sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa, penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan musik sebagai alat yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa olahraga tingkat akhir. Dengan mengadopsi metode kuantitatif dan menggunakan platform survei online, penelitian ini berhasil mengumpulkan data yang signifikan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi musik terhadap kesejahteraan mental mereka. Temuan dari berbagai dimensi, termasuk fisik, psikologis, dan perilaku, mengindikasikan bahwa penggunaan musik dapat membantu meredakan gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa olahraga tingkat akhir secara keseluruhan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memperhatikan aspek kesejahteraan mental dalam pendidikan olahraga, serta memperkenalkan strategi intervensi yang tepat, seperti musikoterapi, untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan kecemasan mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami peran musik dalam manajemen kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa olahraga tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya Lestari, R., Sukardi, R. R., Kayla Cahyadi, M. C., & Maulana Febrian, Y. (2023). Studi Kasus Komparasi Genre Musik Metal Dan Instrumental Terhadap Persepsi Apresiasi. *Jurnal Inovasi Global*.
<https://doi.org/10.58344/jig.v1i1.1>
- Arafat, M. Y. (2021). Musik Pesantren Perspektif Etnografis. *Jurnal Religi : Studi Agama-Agama*.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*.
<https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>

- Hidayat, H., Hendrayana, Y., Paramitha, S. T., & Permadi, A. A. (2020). Evaluasi Pembelajaran Penjas (Analisis Keterlaksanaan Pembelajaran Renang Di MTs Sekecamatan Leles Kabupaten Garut). *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8463>
- Kaparang, G. F., & Gayo, M. (2020). Preferensi Musik Dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Nutrix Journal*.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.422>
- Muhlisin, M., Paramitha, S. T., Purnama, Y., Qomarullah, R., & Ramadhan, M. G. (2021). Sport of Policy Analysis and Evaluation: a Systematic Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 76–90.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1677>
- Nashori, F., Azkia Rakhmandari, R., Winarni Wahid, A., Yunita Setiyani, R., Musa, M., & Faza Akhnaf, A. (2022). Schizophrenia Informal Caregivers Optimism: The Effectiveness Of Quran Recitation Listening Therapy. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss2.art4>
- NurCita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*.
- Perkasa, I., Purwantono, P., & Wulansari, R. E. (2022). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Negeri Padang. *Jurnal Vokasi Mekanika (VoMek)*.
<https://doi.org/10.24036/vomek.v4i4.467>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*.
- Soegiyanto, Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Parista, S. V. (2019). Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Atlet. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*.
- Supriyono, S., Romaisyah, L., & Mawardi, A. I. (2019). Analisis Pengaruh Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal MEBIS (Manajemen Dan Bisnis)*.
<https://doi.org/10.33005/mebis.v4i2.57>