

Pemberian Terapi *Brainstorming* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta

Wahyu Yuniati ^{a,1}, Sutiyo Dani Saputro ^{b,2,*}

^a RSJD DR. Arif Zainudin, Jl. Ki Hajar Dewantoro, Surakarta, 57126, Indonesia

^b Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No. 11 Banjasari, Surakarta 57136, Indonesia

¹ aishkhey@gmail.com; ² sutiyo@ukh.ac.id*

* Penulis Korespondensi : Sutiyo Dani Saputro

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Diterima: 13 Januari 2025

Direvisi: 20 Januari 2025

Disetujui terbit: 30 Januari 2025

Kata Kunci: *Brainstorming*;
Kecemasan; *Skripsi*

Article History

Received : January 13, 2025

Revised : January 20, 2025

Approved published: January 30, 2025

Keywords: *Brainstorming*; *Anxiety*;
Undergraduate Thesis

ABSTRAK

Proses penyusunan skripsi menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa. Penatalaksanaan untuk menurunkan kecemasan dan stress dapat dilakukan dengan cara membagi beban pikiran tersebut ke orang lain dan mencari solusi secara Bersama dengan *brainstorming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi *Brainstorming* dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain *Pre Experiment pre and post test without control group desain*. Instrumen penelitian menggunakan *Zung-Selft Anxiety Rate Scale*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon* dengan jumlah sampel sebanyak 74 mahasiswa. Hasil Penelitian menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* 0,000 dengan perubahan tingkat kecemasan pre test paling banyak cukup sebanyak 44 orang (59,5%) dan sesudah intervensi tingkat kecemasan post test paling banyak ringan sebanyak 62 orang (83,8%). Kesimpulan ada Pengaruh Terapi *Brainstorming* terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

ABSTRACT

The process of preparing a thesis often takes up time and thought, making students feel burdened. Therefore, the thesis can be classified as one of the Source of anxiety for students. Managing to reduce anxiety and stress can be achieved by sharing the burden of thoughts with others and seeking for solutions through *brainstorming*. The aim of this research is to examine the effect of *brainstorming* therapy on the anxiety levels of students undergoing their thesis at Kusuma Husada University, Surakarta. The method employs a Quasy *Experiment pre and post test design without control group design*. The research instrument used the *Zung-Selft Anxiety Rate Scale*. Data analysis used *Wilcoxon* with a sample size of 74 students. The research results showed that the *Wilcoxon* test results showed a *p value* of 0.000 with changes in the pre-test anxiety level being moderate at most for 44 people (59.5%) and after the intervention the post-test anxiety level was at most mild at 62 people (83.8%). The conclusion is that

there is an influence of brainstorming therapy on the level of anxiety in students undergoing their thesis at Kusuma Husada University, Surakarta.

1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Mahasiswa strata satu (S1) untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya dengan baik (Afriani, 2018).

Mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah, dan tidak sedikit dalam menjalani studinya di perguruan tinggi, karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak dan semakin sulit pula tugas yang harus dihadapi mahasiswa (Satriana, 2018). Tugas akhir atau skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stress (Nur, 2020). Proses penyusunan skripsi menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa (Filer, 2018).

Hasil penelitian Susilo & Eldawaty (2021) menunjukkan mayoritas responden memiliki kecemasan kriteria berat sekali sebanyak 32 orang (60,4%) dengan reaksi emosional berada pada kategori berat dengan persentase (67,9%) dengan jumlah mahasiswa sebanyak 36, reaksi kognitif berada pada kategori berat dengan persentase (69,8 %) dengan jumlah mahasiswa sebanyak 37, reaksi fisiologis berada pada kategori berat dengan persentase (64,1 %).

Kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan berdampak psikologis (Lubis., 2019). Kecemasan pada mahasiswa keperawatan dapat berasal dari bidang akademik, klinis, keuangan, harapan orang tua, kompetensi untuk nilai dan pekerjaan (Nur, 2020). Kecemasan dapat timbul pada mahasiswa tingkat 1 disebabkan karena adanya proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi atau universitas dapat berupa jadwal perkuliahan seperti adanya tugas, kuliah, tutorial, dan clinical skill lab (bimbingan praktikum) yang dirasa padat dan baru merasakan pertama kali ketika memasuki dunia perkuliahan (Yalom & Leszcz, 2020). Kecemasan mahasiswa harus ditangani agar penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar. Penanganan kecemasan dapat dilakukan baik secara mandiri maupun secara berkelompok dengan membuat ruang diskusi bersama.

Penatalaksanaan dalam mengatasi kecemasan salah satunya dengan menggunakan metode relaksasi. Salah satu bentuk terapi individu yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan menggunakan terapi *thought stopping* (Sari & Abdullah, 2021). Pelaksanaan *thought stopping* dengan brainstorming terdiri dari empat sesi yang akan dibagi dalam tiga pertemuan. Sesuai dengan strategi perilaku kognitif, terdapat role playing untuk berlatih

keterampilan sosial subjek pada situasi yang membuatnya cemas (Santrock, 2020).

Brainstorming adalah metode yang dilakukan untuk memecahkan masalah dari setiap peserta yang mengusulkan pendapat. Kritik evaluasi atas semua pendapat dilakukan setelah semua anggota kelompok menyampaikan pendapatnya. Terdapat fasilitator yang memimpin dan memberikan suatu pertanyaan atau masalah ketika kegiatan berlangsung (Carvalho & Nunes, 2021). *Brainstorming* membuat sebuah peta konsep, peta informasi atau gagasan (mindmap) yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran Bersama (Rulistiani, Asyura, Kamali, & Linda, 2023).

Aldeirre (2018) menyatakan bahwa metode *brainstorming* membebaskan peserta didik untuk dapat membentuk pengetahuannya sendiri. metode *brainstorming* yang menambahkan tahap-tahap pada kegiatan inti yang membuat peserta didik menemukan konsep secara mandiri yang dapat memicu peserta didik berpikir analitik untuk memecahkan masalah. Hal ini diperkuat dengan penelitian Hadiansah (2017) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pencapaian penguasaan konsep dan berpikir kritis peserta didik dalam proses pembelajaran *brainstorming* sangat berkualitas dibandingkan dengan kelas kontrol. Hal ini dikarenakan beberapa tahapan dalam metode *brainstorming* membantu mengembangkan proses berpikir peserta didik dan membantu peserta didik membangun pemahaman terhadap isi materi yang dipelajari.

Hasil penelitian Rulistiani, Kamali & Linda (2023) menunjukkan bahwa pembelajaran dengan metode *Brainstorming* dapat meningkatkan ketrampilan berpikir kreatif sehingga responden lebih mudah memahami dan berpikir luas terhadap suatu hal (Rulistiani et al., 2023). Penelitian Ayuningtyas (2019) menunjukkan bahwa metode pembelajaran *Brainstorming* mampu meningkatkan ketrampilan proses sains dan sikap spiritual. Hasil dari dua penelitian tersebut menunjukkan adanya manfaat pada pola pikir, kreativitas dan sikap spiritual dengan pemberian pembelajaran dengan *Brainstorming* (Ayuningtyas, 2019).

Kecemasan mahasiswa muncul akibat mahasiswa tidak mampu menggali kreativitas dalam memunculkan ide baru terkait topik penelitian serta mengembang suatu topik menjadi suatu karya tulis ilmiah. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian dalam Pemberian Terapi *Brainstorming* dalam Menurunkan tingkat Kecemasan Mahasiswa yang menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancang penelitian *Pre Experiment pre and post test without control group design*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 74 mahasiswa dengan Teknik sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi meliputi : Responden bersedia berpartisipasi, Responden belum pernah mendapatkan *Brainstorming*, Responden sudah pernah mengikuti pelatihan atau sosialisasi cara pembuatan karya ilmiah. Kriteria esklsi meliputi Responden mengikuti *brainstorming* tetapi tidak sampai selesai. *Brainstorming* dilaksanakan melauai 6 tahapan yaitu *preparation, fact-finding, warm up, idea finding, solution and implementation*.

Pelaksanaan *brainstorming* dilakukan dalam group kecil yang terdiri dari 8 orang dengan jumlah group ada 9 dari total sampel 74 orang. Pelaksanaan *brainstorming* dilaksanakan dua kali selama seminggu. Instrumen penelitian menggunakan kuesioern *Zung-Self Anxiety Rate Scale*. *Zung Self Anxiety Rating-Scale* memiliki hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 (Nursalam, 2013). Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan favorable dan unfavorable memiliki penskoran yang berbeda. Berdasarkan skala Linkert pertanyaan favourable memiliki skor 1-4. Kriteria kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu Normal/tidak cemas : Skor 20-44, Kecemasan ringan : Skor 45-59, Kecemasan sedang : Skor 60-74 dan Kecemasan berat : Skor 75-80. Analisa data menggunakan Analisa uji *Wilcoxon*. Penelitian ini telah melakukan uji kelaikan etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan No. 2373/UKH.L.02/EC/IX/2024.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Pengaruh *Brainstorming* terhadap kecemasan mahasiswa yang menjalani Skripsi

Kecemasan	Pre Test		Post Test		P Value
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	
Ringan	0	0	62	83.8	0,000
Sedang	35	47.3	12	16.2	
Berat	39	52.7	0	0	
Total	74	100.0	74	100.0	

Gambaran kecemasan sebelum pemberian *brainstorming* menunjukkan yang paling banyak adalah berat sebanyak 39 orang (52,7%) dan sedang sebanyak 35 orang (47,3%). Gambaran kecemasan sesudah pemberian *brainstorming* menunjukkan yang paling banyak adalah ringan sebanyak 62 orang (83,8%) dan sedang sebanyak 12 orang (16,2%). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* 0,000 sehingga ada Pengaruh Terapi *Brainstorming* terhadapTingkat Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa yang menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Pembahasan

Pelaksanaan *Brainstorming* dilaksanakan melalui 6 tahapan yaitu *preparation, fact-finding, warm up, idea finding, solution and implementation*. Pelaksanaan *preparation* digunakan untuk mengumpulkan mahasiswa dan menyiapkan tempat diskusi serta alat pendukung seperti *white board* dan *spidol*. Pelaksanaan *fact-finding* digunakan untuk menggali issue atau permasalahan yang menjadi topik utama. Pelaksanaan *warm up* dilakukan sebagai Upaya pemanasan yang bertujuan untuk menarik perhatian mahasiswa. Pelaksanaan *idea finding* bertujuan untuk memperoleh ide bertujuan untuk mengetahui apa yang mahasiswa pikirkan dari topik pembelajaran disertai perbedaan ide. Pelaksanaan *solution* diaplikasikan dengan menulis di papan bertujuan untuk mengeluarkan pengetahuan mahasiswa dengan cara melibatkannya secara sistematis dan terfokus dalam proses. Pelaksanaan *implementation* dengan menulis dan menyajikan ide / usulan: merangsang siswa untuk menuliskan informasi danmenampilkannya, hindari frustrasi

bertujuan untuk mengarahkan semua siswa dengan mengumpulkan segala macamide, hindari kejenuhan bertujuan untuk menyatukan segala macam poin dan informasi danmengintegrasikan pengetahuan dengan cara membuat sesi yang lebih menarik.

Menjalani proses skripsi menjadi salah satu fase paling menantang dalam kehidupan akademik mahasiswa. Tuntutan akademik, tekanan waktu, serta ekspektasi pribadi maupun dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan produktivitas mereka. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan stres selama menjalani skripsi (Benson, 2021).

Salah satu metode yang mulai digunakan dalam konteks ini adalah terapi brainstorming. Metode ini melibatkan diskusi terbuka dan eksplorasi ide secara bebas dalam kelompok, yang bertujuan untuk merangsang kreativitas dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi (Carvalho & Nunes, 2021). Dalam proses terapi brainstorming, mahasiswa didorong untuk mengungkapkan perasaan, ide, dan kekhawatiran tanpa takut akan kritik atau penilaian. Hal ini diyakini dapat membantu mereka melepaskan beban pikiran dan mengurangi kecemasan serta stres yang terkait dengan pengerjaan skripsi (Creswell & Creswell, 2017).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penurunan rasa percaya diri akibat tekanan akademik. Terapi *brainstorming* dapat menjadi solusi karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi ide tanpa takut dihakimi (Kim & Lee, 2023). Proses ini memungkinkan mahasiswa untuk melihat berbagai perspektif, yang dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan akademik mereka. Dengan meningkatnya rasa percaya diri, tingkat kecemasan cenderung menurun (Robbins & Judge, 2018).

Kecemasan muncul akibat kebuntuan ide atau kesulitan dalam menemukan solusi yang tepat dalam penyusunan skripsi. Melalui terapi brainstorming, mahasiswa dapat memanfaatkan perspektif dan masukan dari rekan-rekan mereka untuk menghasilkan ide-ide baru yang kreatif. Hal ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah akademik tetapi juga memberikan rasa kemajuan yang nyata, yang dapat mengurangi tingkat stres (Yalom & Leszcz, 2020).

Terapi *brainstorming*, yang bersifat kelompok, memungkinkan mahasiswa untuk merasa didukung oleh teman-temannya (Liu & Nouri, 2022). Mereka dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi yang serupa, sehingga menciptakan rasa kebersamaan. Rasa dukungan sosial ini sangat penting dalam mengurangi stres karena mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah akademik mereka (Santrock, 2020).

Melalui proses diskusi terbuka yang terjadi selama sesi brainstorming, mahasiswa dilatih untuk berpikir lebih analitis dan kreatif. Mereka belajar untuk memecah masalah yang kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola (Schultze & Brooks, 2022). Kemampuan ini sangat bermanfaat dalam pengerjaan skripsi, di mana mahasiswa dihadapkan pada tantangan besar yang

memerlukan solusi yang inovatif. Pengembangan kemampuan pemecahan masalah ini membantu mengurangi kecemasan yang timbul karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas skripsi (Robbins & Judge, 2018).

Terapi brainstorming dapat membantu mengubah persepsi ini. Dengan mendengarkan ide-ide dan pendekatan yang berbeda dari rekan-rekan mereka, mahasiswa dapat melihat skripsi dari sudut pandang yang lebih positif dan lebih terjangkau, yang pada akhirnya membantu mengurangi stres yang mereka rasakan (Wang & Chen, 2023).

Hasil penelitian Sari & Abdullah (2021) menunjukkan bahwa ada perubahan kecemasan yang signifikan pada mahasiswa yang menjalani skripsi setelah pemberian terapi *thought stopping (brainstroming)*. Penelitian Amalia, Edison & Samsaifil (2022) menunjukkan pemberian terapi brainstorming dapat meningkatkan kemampuan perilaku asertif responden sehingga siswa mampu mengungkapkan perasaannya secara jujur, mampu menyelesaikan masalah, mampu mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan secara cepat dan tepat.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming*, kemampuan perilaku asertif dapat ditingkatkan. Teknik brainstorming atau curah pendapat memiliki efek positif pada prestasi pendidikan siswa. Menurut Osbon dalam (Lianasari et al., 2018) teknik brainstorming memiliki empat aturan dasar yaitu : 1) tidak diperkenankan menilai atau mengkritik ide yang dicetus; 2) bebaskan diri, semakin aneh atau liar suatu ide maka semakin baik; 3) utamakan jumlah, semakin banyak jumlah ide muncul maka akan semakin baik, dan 4) bangun ide baru dari ide-ide yang sudah disampaikan anggota kelompok lain. Dengan memadukan tehnik bainstorming dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku asertif siswa, akan tetapi hal tersebut masih perlu dilakukan latihan secara terus menerus sehingga siswa terbiasa untuk berpiralu asertif.

Bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan perilaku asertif dikarenakan dalam kegiatan bimbingan kelompok semua anggota kelompok diminta untuk berpendapat, mengeluarkan ide atau pemikirannya untuk membahas topik yang ada. Bimbingan kelompok memiliki tujuan umum dan tujuan khusus, tujuan umumnya adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Di samping itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sedangkan secara khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif (Schultze & Brooks, 2022).

Peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan pemberian terapi brainstroming secara bersamaan karena harus menggunakan fasilitator disetiap kelompoknya sehingga harus membagi kelompok kecil dengan jumlah fasilitator yang terbatas serta keterbatasan dalam melakukan observasi dalam peningkatan penyusunan skripsi.

4. Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada mahasiswa yang menjalani skripsi setelah pemberian *brainstorming* sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi *Brainstorming* terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa yang menjalani Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Pemberian terapi *brainstorming* dapat dilakukan pada tahapan awal penyusunan skripsi sehingga akademik akan mendapatkan tema yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa, yang berdampak pada kelancaran dalam penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini masih memiliki banyak terkait faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dan stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan stress pada mahasiswa yang menjalani skripsi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta dan kepada pihak-pihak atau responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam membantu penelitian ini agar terlaksana.

Daftar Pustaka

- Afriani, B. (2018). Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir. *Multi Science Keshatan*, 9.
- Aldeirre, D., Ratna K., & Erna H. (2018). "Pengaruh Metode Pembelajaran *Brainstorming* Terhadap Kemampuan Berpikir kritis Materi Vertebrata Pada Peserta didik SMA". *Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 5 (2). 110 – 116
- Amalia, Sinta., Edison & Samsaifil. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Brainstorming* Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1 (1)
- Anggun, P. A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1 (1).
- Ayuningtyas, V. E. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran *Brainstorming* Terhadap Keterampilan Proses Sains Dan Sikap Spiritual Peserta Didik Kelas X Pada Materi Keanekaragaman Hayati Di SMA Negeri 5 Metro. *Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung*.
- Benson, H. (2021). *The Relaxation Response*: HarperCollins Publishers.
- Carvalho, F., & Nunes, J. (2021). *Brainstorming Efficiency in Multicultural Teams: How Cultural Diversity Affects Idea Generation. Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(4), 488-501. doi:<https://doi.org/10.1177/00220221211002158>
- Creswell, J. D., & Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: Sage Publications.
- Faure, S., & Rouleau, N. (2022). The Impact of *Brainstorming* Techniques on Group Creativity: A Meta-Analysis of Experimental Studies. *Creativity Research Journal*, 34(2), 193-208. doi:<https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2040301>
- Filer. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Stikes Payung Negeri Pekanbaru. . *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2).

Hadiansah, Ading P., & Maya A. F. (2017). "Penguasaan Konsep Peserta didik pada Materi Sistem Pernapasan Melalui Pembelajaran Brainstorming". *Jurnal Program Studi Pendidikan Biologi*, 7 (1). 2338-7173.

Kim, S., & Lee, J. H. (2023). Enhancing Creativity Through Hybrid Brainstorming Sessions: Combining In-Person and Online Collaboration. *Technology Innovation Management Review*, 13(2), 30-43. doi: <https://doi.org/10.22215/timreview/1530>

Lianasari, D., Japar, M., & Purwati. (2018). Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Tehnik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(1), 6–10.

Liu, Y., & Nouri, R. (2022). Brainstorming and Idea Sharing in Virtual Teams: Challenges and Opportunities in Digital Collaboration. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 26(3), 202-214. doi: <https://doi.org/10.1037/gdn0000157>

Lubis., R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2).

Nur, F. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*: Penerbit Andi.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior*: Pearson Education.

Rulistiani, V. U., Asyura, I., Kamali, A. S., & Linda. (2023). Pengaruh Metode Brainstorming Terhadap Keterampilan Berpikir Kreatif. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(2). doi: <https://doi.org/10.31004/cendekia.v7i2.1784>

Santrock, J. W. (2020). *Psychology*: McGraw-Hill Education.

Sari, D. W., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 139-148. doi: [DOI:10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5](https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5)

Satriana, D. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Terhadap Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi Jurusan Perbandingan MAhzab Dan Hukum Di Fakultas Syari"ah Dan Hukum UIN Alauddin Makasar. *Jurnal Kesehatan Diagnosis*, 13(1).

Schultze, U., & Brooks, A. (2022). Virtual Reality Brainstorming: Examining the Impact of Immersive Environments on Idea Generation. *Computers in Human Behavior*, 137(1). doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107435>

Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Saind*, 6(2), 190-199.

Susilo, Tri Endra Pramanda & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK*, 4(2). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

Wang, X., & Chen, H. (2023). The Influence of Online Brainstorming on Innovation: Examining the Role of Digital Tools in Collaborative Creativity. *Journal of Creative Behavior*, 5(1), 21-34. doi: <https://doi.org/10.1002/jocb.568>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*: Basic Books.

Zhang, L., & Liu, X. (2023). Effects of Leadership Styles on Group Brainstorming Performance in Creative Teams. *Leadership & Organization Development Journal*, 44(1), 94-110. doi: <https://doi.org/10.1108/LODJ-01-2022-0013>