

## Terapi Kognitif dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan

Illona G. Fachtyan, Izika Genio W. Sholihah, Isma W. Khoir, Nadia Khairina\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: nadia.khairina.fpsi@um.ac.id

### Abstract

Anxiety disorders are serious challenges that can affect a person's psychological and emotional well-being. This issue is further complicated by the emergence of unique challenges such as academic pressure, social relationships, and the influence of social media, all of which can influence or worsen a person's anxiety. This anxiety disorder arises due to many factors, both internal and external factors. Cognitive therapy is an approach used to help overcome various types of anxiety. This article aims to evaluate the effectiveness of cognitive therapy in treating a person's anxiety. The method used is a literature review method using a cognitive therapy approach, which involves someone who experiences a level of anxiety. The therapy process involves identifying negative thought patterns, developing positive cognitive strategies, strengthening adaptive behavior, and replacing negative beliefs about the self, as well as promoting positive behavior. The results of this study show that cognitive therapy can reduce a person's anxiety level. Individuals show significant improvements in overcoming negative beliefs and developing more positive thought patterns, creating a more solid foundation for their psychological well-being.

**Keywords:** cognitive therapy; anxiety disorders; alfred adler

### Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan tantangan serius yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Masalah ini semakin kompleks dengan munculnya tantangan unik seperti tekanan akademis, hubungan sosial, dan pengaruh media sosial yang semuanya dapat mempengaruhi atau memperburuk kecemasan seseorang. Gangguan kecemasan ini muncul karena banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Terapi kognitif menjadi metode pendekatan yang digunakan untuk membantu mengatasi berbagai jenis kecemasan. Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi kognitif dalam mengatasi kecemasan seseorang. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan tinjauan Pustaka atau *literature review*, sebuah pendekatan sistematis, jelas, dan dapat di reproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis karya-karya penelitian serta gagasan yang sudah ada dari peneliti dan praktisi yang membahas tentang terapi kognitif dalam mengatasi gangguan kecemasan dengan menggunakan pendekatan terapi kognitif, yang melibatkan seseorang yang mengalami tingkat kecemasan. Proses terapi melibatkan identifikasi pola pikir negatif, pengembangan strategi kognitif positif, penguatan perilaku adaptif, dan mengganti kepercayaan negatif tentang diri, serta mempromosikan perilaku positif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan seseorang. Seseorang menunjukkan perbaikan signifikan dalam mengatasi keyakinan negatif dan mengembangkan pola pikir yang lebih positif, menciptakan dasar yang lebih kokoh untuk kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata kunci:** terapi kognitif; gangguan kecemasan; alfred adler

### 1. Pendahuluan

Setiap orang rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan atau depresi saat menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan konflik dalam kehidupan mereka (Sevani & Silvia, 2015). Kecemasan adalah kondisi emosional yang kurang menyenangkan, dimana seseorang merasa tertekan ketika menghadapi kesulitan sebelum kesulitan tersebut benar-benar terjadi. Hal ini ditandai dengan adanya keterangsangan fisik, perasaan tegang yang tidak nyaman, rasa khawatir, prihatin, dan rasa takut terhadap situasi tertentu. Gangguan kecemasan pada kecemasan terhadap situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain

dalam lingkungan sosial tertentu. (Marwan & Putra, t.t.). Gangguan kecemasan adalah jenis gangguan psikiatri yang paling umum terjadi. Berdasarkan National Comorbidity Study, seperempat populasi memiliki minimal satu gangguan kecemasan, dengan angka kejadian sebesar 17,7% dalam periode 12 bulan. Di Indonesia, survei telah dilaksanakan untuk menilai seberapa sering gangguan kecemasan terjadi. Prevalensi gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi di Indonesia mencapai 11,6% dari populasi yang berusia 15 tahun ke atas. (Rismawan, 2019).

Gangguan kecemasan sosial bisa dipicu oleh faktor-faktor yang berbeda, seperti keturunan. Kondisi kecemasan atau fobia sosial sering kali muncul secara turun-temurun dalam keluarga. Meski demikian, belum jelas apakah hal ini disebabkan oleh faktor genetik atau lebih merupakan sikap yang dipelajari dari pengalaman orang lain (Marwan & Putra, t.t.). Menurut (Sukmadinata (2003: 84) dalam (Priyanto & Riyanti, t.t.)), Kecemasan memiliki potensi positif ketika tingkatnya tidak berlebihan. Kecemasan dalam tingkat yang rendah dapat menjadi pemicu motivasi. Tetapi, kecemasan yang berlebihan memiliki dampak negatif karena dapat menyebabkan gangguan, baik secara fisik maupun mental.

Peplau dalam (Priyanto & Riyanti, t.t.) mengidentifikasi empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu: (1) Kecemasan ringan terkait dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Individu masih tetap waspada dan memiliki persepsi yang luas, yang dapat memotivasi mereka untuk belajar serta menyelesaikan masalah secara efektif, dan merangsang pertumbuhan dan kreativitas. (2) Kecemasan sedang menyebabkan individu fokus pada pikiran tertentu, mengalami penyempitan dalam persepsi, namun masih dapat melakukan tugas dengan bantuan arahan dari orang lain. (3) Kecemasan berat menyebabkan persepsi individu sangat terbatas, fokus pada detail-detail kecil, dan sulit untuk memikirkan hal-hal lain. Perilaku cenderung untuk mengurangi kecemasan, memerlukan banyak perintah untuk memusatkan perhatian pada hal lain. (4) Kecemasan tingkat panik mengakibatkan individu kehilangan kendali dan fokus perhatian. Kehilangan kendali ini membuat individu tidak mampu melakukan tindakan meskipun dengan arahan, peningkatan gerakan tubuh atau motorik, penurunan kemampuan interaksi sosial, perubahan dalam cara memahami situasi, kehilangan kemampuan berpikir secara logis, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Biasanya, kondisi ini datang dengan ketidakaturan dalam kepribadian.

Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kecemasan. Terapi perilaku kognitif merupakan pendekatan psikologis yang melibatkan interaksi antara pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang (Somers dan Queree, 2007, dalam Adriansyah dkk., 2015). Terapi perilaku kognitif meyakini bahwa tindakan yang dilakukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara seseorang berpikir dan merasakan sesuatu. Oleh karena itu, mengubah perilaku dianggap sebagai sarana untuk mengubah cara individu berpikir dan merasakan. Selain itu, CBT juga memandang bahwa proses mental seperti cara berpikir, penafsiran, persepsi, dan penilaian individu terhadap situasi yang mereka hadapi memiliki dampak langsung pada tanggapan, tingkah laku, dan perasaan individu. (Adriansyah dkk., 2015). Terapi kognitif memiliki kemampuan untuk menghentikan munculnya pikiran-pikiran negatif dan membantu individu untuk melawan pikiran-pikiran tersebut. Terapi ini fokus pada restrukturisasi pikiran agar menjadi lebih positif dan menguntungkan bagi individu yang menjalaninya (Febriana, 2017).

## 2. Metode

Metode yang diterapkan dalam tulisan ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan tinjauan Pustaka atau *literature review*, sebuah pendekatan sistematis, jelas, dan dapat direproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis karya-karya penelitian serta gagasan yang sudah ada dari peneliti dan praktisi yang membahas tentang terapi kognitif dalam mengatasi gangguan kecemasan. Pencarian literature dilakukan melalui *google scholar* dengan kata kunci "Terapi Kognitif" dan "gangguan kecemasan" sampai akhirnya diperoleh 7 *literature* yang relevan untuk menyusun artikel ini. Adapun kriteria inklusi dalam pencarian *literature* yang digunakan 1) artikel yang diterbitkan dipublikasikan dalam dekade terakhir, mulai dari tahun 2013 hingga 2023. 2) subjek penelitian pada literatur yaitu seseorang yang mengalami berbagai jenis gangguan kecemasan.. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan terapi kognitif.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Kecemasan adalah respon alami yang mungkin dialami oleh individu sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap berpotensi membahayakan atau mengancam (Saleh, 2019). Hal ini dapat dijelaskan sebagai keadaan aprehensi atau kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan (Dewi, 2020). Dalam beberapa definisi lain, kecemasan diartikan sebagai ketakutan dan keprihatinan terkait masa depan tanpa alasan yang jelas (Madoni & Mardiyah, 2021). Kecemasan juga dapat dipahami sebagai respons emosional kompleks yang muncul ketika seseorang menafsirkan suatu situasi sebagai ancaman atau bahaya (Spielberger, 1972). Penting untuk diingat bahwa kecemasan merupakan pengalaman umum dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berperan sebagai mekanisme alami untuk meningkatkan kewaspadaan. Namun, jika kecemasan tersebut berlebihan atau mengganggu fungsi sehari-hari, hal tersebut mungkin memerlukan perhatian khusus.

**Tabel 1. Analisis Jurnal**

Identitas Artikel	Subjek Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Tia Rahma, (2022). Terapi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Nilai Negatif pada Individu Dewasa	Perempuan berumur 24 tahun yang sulit berinteraksi dengan laki-laki serta kesulitan dalam beradaptasi dengan orang baru akibat perceraian orang tuanya.	Metode evaluasi yang diterapkan meliputi wawancara, observasi, dan penggunaan tes psikologi. Wawancara diarahkan kepada subjek untuk mengumpulkan informasi yang relevan.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan dan perbaikan positif. Kecemasan yang dialami saat berada dalam forum yang ramai sudah jauh lebih berkurang.	Dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif dengan restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan pada individu dewasa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial akibat pengaruh perceraian orang tua dan pengalaman negatif selama masa sekolah. Terapi kognitif juga terbukti efektif

Leigh & Clark, (2016). Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Development Case Series	Lima remaja, berusia 11-17 tahun, dengan diagnosis utama DSM-5 untuk gangguan kecemasan sosial menerima program CT-SAD yang diadaptasi untuk remaja	Wawancara klinis terstandarisasi dan penilaian kuesioner dilakukan sebelum dan sesudah perawatan, dan tindak lanjut 2 hingga 3 bulan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima partisipan awalnya mengalami kecemasan sosial yang parah, namun mencapai kondisi remisi pada akhir pengobatan. Peningkatan yang signifikan juga terlihat pada tingkat kecemasan umum, tingkat depresi, konsentrasi saat di kelas, serta indikator yang diasumsikan sebagai proses terkait kecemasan sosial (seperti pemikiran, keyakinan, dan perilaku keamanan).	dalam mengurangi kecemasan dan membantu subjek mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif Dapat disimpulkan bahwa bentuk CT-SAD yang diadaptasi menunjukkan harapan sebagai pengobatan untuk remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial
Amalia Laili Barokah, Erina Listyanti Widuri. Terapi Kognitif Perilaku Berbasis Daring Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Dewasa Awal Di Masa Pandemi.	3 orang wanita dewasa awal dengan berbagai latar pekerjaan yang mengalami kecemasan sedang-berat	Penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group <i>pretest-posttest</i> design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.	Dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan kecemasan pada wanita dewasa awal setelah mengikuti terapi kognitif perilaku berbasis daring meskipun analisis angka menunjukkan tidak ada perubahan rata-rata dari sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif-perilaku. Terapi perilaku menggunakan musik terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita yang
Wilianto & Adiyanti, (2012). Cognitive Behavioral Music Therapy To Reduce	Menggunakan jumlah N subjek kecil dengan desain ABA	Percobaan dengan sampel kecil (Small N experiment) menggunakan desain ABA. Analisis	Hasil penelitian menjelaskan bahwa terapi musik kognitif dapat menurunkan kecemasan pada penderita tekanan	Dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan kecemasan pada wanita dewasa awal setelah mengikuti terapi kognitif perilaku berbasis daring meskipun analisis angka menunjukkan tidak ada perubahan rata-rata dari sebelum dan sesudah dilakukan terapi kognitif-perilaku. Terapi perilaku menggunakan musik terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita yang

Patient's Anxiety With High Blood Pressure	dilakukan secara individu dengan menggunakan metode inspeksi visual..	darah tinggi dengan karakteristik penderita tekanan darah tinggi primer stadium 1&2 yang senang mendengarkan musik dan penurunan kecemasan yang terjadi adalah kategori kecemasan sedang ke kecemasan rendah.	mengalami hipertensi pada peserta penelitian. Musik membantu merilekskan dan memperkuat memori mereka dan membantu merekonstruksi pikiran negatif serta mengontrol perasaan yang tidak menyenangkan.	
Febriana, (2017). Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif	siswa SMA kelas X yang menjadi korban bullying	Eksperimen sejati pra-post dengan kelompok kontrol menggunakan 22 responden yang dipilih secara acak sederhana.	Hasil studi menunjukkan bahwa terapi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang menjadi korban bullying. Terbukti dari adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada remaja sebelum dan setelah mendapatkan terapi kognitif dalam kelompok yang menerima perlakuan.	Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Terapi kognitif juga bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan pada korban bullying tapi penelitian juga perlu dikembangkan yang mengkolaborasi antara terapi kognitif dengan aspek spiritual agar dapat digunakan oleh remaja korban bullying.
Afdal, Melsi Syawitri, Miftahul Fikri. Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing Psychological Impacts on Children Victims of Domestic Violence	Anak yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.	Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau metode pengumpulan data perpustakaan sebagai arena penelitian menggunakan literatur seperti buku, catatan, majalah, artikel dan laporan	Hasil penelitian menjelaskan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat diberikan untuk mengurangi dampak psikologis kekerasan dalam rumah tangga pada anak, karena CBT mencakup sejumlah metode intervensi perilaku dan kognitif, memadukan pemikiran dan perilaku berdasarkan tiga	Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat diberikan kepada anak untuk mengurangi dampak psikologis kekerasan dalam rumah tangga. CBT menggantikan pemikiran dan keyakinan irasional dengan pemikiran dan keyakinan rasional dan positif.

		hasil sebelumnya.	persoalan yang saling terkait, yaitu pikiran, emosi dan perilaku.	
Antonia N. Kaczurkin; Edna B. Foa. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence	Individu yang menderita gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, dan fobia spesifik.	Metode pemaparan dan kognitif serta teknik pemaparan.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas dan efisiensi teknik CBT dalam pengobatan gangguan kecemasan dan menyoroti area untuk penelitian lebih lanjut.	Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas paparan relatif tidak tertandingi untuk beberapa gangguan kecemasan, seperti fobia spesifik dan OCD. Meskipun penelitian menunjukkan bahwa metode pemaparan memiliki manfaat yang lebih besar dibandingkan tanpa terapi, penelitian kolektif tidak secara konsisten menunjukkan bahwa metode pemaparan secara signifikan lebih unggul dibandingkan terapi kognitif.

### 3.2 Pembahasan

Terapi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Terapi kognitif dikenal sebagai pendekatan terapeutik yang berfokus pada perubahan pola pikir atau kognitif seseorang untuk mengubah perilaku dan reaksi emosional. Penting untuk dicatat bahwa temuan ini konsisten dengan banyak penelitian yang mendukung efektivitas terapi kognitif dalam pengobatan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Terapi kognitif membantu orang mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan kecemasan. Penting juga untuk terus memantau penelitian dan pengembangan di bidang ini untuk lebih memahami bagaimana terapi kognitif dapat diintegrasikan dengan lebih baik ke dalam praktik klinis dan pendidikan.

Berdasarkan beberapa jurnal penelitian, ditemukan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki potensi untuk mengurangi tingkat kecemasan, memperbaiki mekanisme *coping*, dan meningkatkan harga diri pasien. Oleh karena itu, ada rekomendasi untuk lembaga pendidikan tinggi keperawatan untuk mengadopsi pendekatan berbasis bukti dari hasil penelitian CBT ini. CBT dapat diintegrasikan sebagai salah satu metode terapi yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan keperawatan. Keberlanjutan penelitian dan penerapan CBT dalam praktik keperawatan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien dengan gangguan jiwa. Dengan mengadopsi pendekatan berbasis bukti, pendidikan dan praktik

keperawatan dapat terus berkembang sesuai dengan penemuan terbaru dalam bidang perawatan kesehatan mental.

Terlihat bahwa terapi kognitif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kemampuan *Activity Daily Living* (ADL) pada subjek penelitian. Beberapa mekanisme yang diidentifikasi sebagai kontributor terhadap perbaikan ini melibatkan kemampuan subjek untuk mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif, menghentikan pikiran negatif, dan menggantikan pikiran yang menyimpang. Perubahan dari ekspektasi negatif menjadi positif dan transisi dari strategi kehati-hatian ke strategi yang lebih lunak juga disoroti sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi. Hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa terapi kognitif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan fungsi sehari-hari yang diukur dengan metode *Activity of Daily Living* (ADL). Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki respons unik terhadap terapi, dan hasil penelitian ini memberikan dukungan lebih lanjut untuk mempertimbangkan terapi kognitif sebagai pilihan untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan fungsi sehari-hari (Rahmat, 2018).

Dalam teori Alfred Adler, inferioritas diri menjadi fokus utama dalam pembahasan gangguan kecemasan. Ini terjadi saat seseorang merasa tidak cukup baik atau berharga, sehingga menimbulkan kecemasan karena takut tidak memenuhi harapan orang lain atau mencapai standar yang diinginkan. Adler menekankan bahwa cara seseorang merespons perasaan kurangnya nilai diri dapat melibatkan pengembangan kompleks superioritas sebagai bentuk perlindungan diri. Artinya, orang yang merasa inferioritas cenderung mencoba mengatasi perasaan itu dengan mencapai sesuatu yang membuat mereka merasa lebih baik atau melindungi diri melalui sikap superioritas. Dengan demikian, konsep perasaan inferioritas dan kompleks superioritas dalam teori Adler membantu kita memahami lebih dalam tentang penyebab gangguan kecemasan, menjelaskan hubungan antara inferioritas dan usaha untuk mengatasi melalui pencapaian dan perlindungan diri.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa jurnal tersebut menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan kecemasan mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Pemikiran yang optimis dan logis bisa membuat seseorang merasa lebih rileks dan tidak khawatir. Ini berdampak pada penghindaran perilaku negatif atau kebiasaan untuk melakukan hal-hal tertentu demi rasa aman. Orang tersebut bisa merasa lebih berani dan yakin saat menghadapi situasi sosial yang sebelumnya membuat mereka cemas.

Untuk penelitian selanjutnya, selain terapi kognitif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Berbagai teknik terapi seperti mengubah pola pikir, paparan pada situasi yang menimbulkan kecemasan, serta latihan relaksasi, dinilai sebagai metode yang sangat membantu bagi mereka dalam mengatasi rasa cemasnya. Terapi relaksasi bisa membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan bantuan latihan relaksasi, individu dibimbing untuk berlatih menghadapi gejala kecemasan yang muncul, sehingga mencapai keadaan yang lebih tenang, nyaman, tidak gelisah, dapat fokus, dan memiliki keyakinan diri yang lebih besar.

## Daftar Rujukan

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmd) terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa universitas mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Febriana, B. (2017). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2). <https://doi.org/10.18196/ijnp.1255>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2016). Cognitive therapy for social anxiety disorder in adolescents: A development case series. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(1), 1-17. <https://doi.org/10.1017/S1352465815000715>
- Marwan, A., & Putra, D. E. (t.t.). Survey tingkat kecemasan masyarakat dalam bentuk perilaku "panic buying" akibat terpaan informasi isu covid 19 (Studi Pada. 5(1)).
- Priyanto, D., & Riyanti, S. (t.t.). Tingkat dan faktor kecemasan matematika pada siswa sekolah menengah pertama.
- Rahmat, I. (2018). Pengaruh terapi kognitif terhadap tingkat kecemasan dan ketergantungan activity daily living (ADL) pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(1), 11-19. <https://doi.org/10.31101/jkk.121>
- Rismawan, W. (2019). Tingkat kecemasan pasien pre-operasi di rsud dr.soekardjo kota tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.451>
- Sevani, N., & Silvia, S. (2015). Web deteksi gangguan kecemasan dan depresi. *Ultimatics: Jurnal Teknik Informatika*, 7(1). <https://doi.org/10.31937/ti.v7i1.345>
- Tia Rahma, F. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77-82. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.19273>
- Wilianto, V. M., & Adiyanti, Mg. (2012). Terapi musik kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 87-111. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art6>