

Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasangan Menikah yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Sabrina Etika Utami¹, Rifa Juniartika², Khairunnisa' Syarif³

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

³Program Studi Psikologi, Universitas Abdurrah Pekanbaru

e-mail: rifajuniartika@gmail.com

Abstrak

Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal pada manusia. Setiap pernikahan mengalami dinamika yang berbeda-beda, salah satunya adalah Pernikahan Jarak Jauh. Pernikahan Jarak Jauh merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kecemasan pada individu sebagai pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dalam pernikahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan kecemasan pada penderita *Separation Anxiety Disorder* (SAD). Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, jurnal harian atau self monitoring, dan skala kecemasan yang disesuaikan untuk mengukur tanda-tanda kecemasan, baik fisik maupun psikis, yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan skor kecemasan kedua subjek sebelum intervensi adalah 27 poin pada subjek 1 dan setelah intervensi poinnya turun menjadi 16 poin. Perbandingan antara fase intervensi dengan fase baseline setelah intervensi juga mengalami penurunan, dimana rata-rata skor pada hari pertama intervensi sebesar 36,8 poin, dan pada hari terakhir skornya menurun sebesar 12 poin menjadi 28 poin pada hari terakhir intervensi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi perilaku kognitif pada pasangan jarak jauh telah berhasil menurunkan tingkat kecemasan mereka. Oleh karena itu diharapkan lebih banyak subjek yang mengalami penurunan kecemasan dengan penerapan CBT.

Kata kunci: *CBT, Kecemasan, LDM, Pernikahan Jarak Jauh*

Abstract

Marriage is one of the tasks of early adult development in humans. Every marriage experiences different dynamics, one of which is a Long-Distance Marriage. Long-Distance Marriage is one of the factors that causes anxiety in individuals as couples who are in a long-distance relationship in marriage. The aim of this research is to determine the effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) in reducing anxiety in sufferers of *Separation Anxiety Disorder* (SAD). Data collection methods include interviews, observations, daily journals or self-monitoring, and an anxiety scale adapted to measure signs of anxiety, both physical and

psychological, which consists of 14 question items. The results showed that the anxiety score for both subjects before the intervention was 27 points in subject 1 and after the intervention, the points decreased to 16 points. The comparison between the intervention phase and the baseline phase after the intervention also decreased, where the average score on the first day of intervention was 36.8 points, and on the last day, the score decreased by 12 points to 28 points on the last day of intervention. The stability of the results tends to be less than 78% stable and returns to stable. The study's findings demonstrate that applying cognitive behavioral therapy to long-distance couples has been successful in lowering their anxiety levels. It is therefore hoped that a wider range of subjects would experience reduced anxiety with the implementation of CBT.

Keywords : *Nxiety, CBT, LDM, Long-Distance Marriage*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Dimana menurut Santrock (2018) Periode remaja atau yang dikenal juga dengan sebutan emerging adult merupakan suatu transisi seorang individu untuk dapat mengeksplorasi atau melakukan eksperimen terhadap diri dan lingkungannya. Namun pada kenyataannya penelitian yang dilakukan oleh Arnet (2014) menunjukkan bahwa fase dewasa awal sering kali muncul perasaan yang tidak menyenangkan seperti gelisah, kebingungan, ketakutan serta kecemasan pada hal-hal baru. Hal ini tentunya akan mempengaruhi bagaimana individu dalam mengeksplorasi dunianya.

Seorang individu yang mampu menjalani setiap permasalahan yang muncul pada masa dewasa, individu tersebut akan dapat mengembangkan kehidupan dewasa yang mandiri, kenyamanan dalam hubungan intim dan mendapatkan pencapaian yang baik (Wood et al., 2018). Masa dewasa awal menjadi masa yang sangat penting dalam perkembangan dimana masa dewasa merupakan masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, ketergantungan, perubahan nilai-nilai kreativitas serta masa reproduktif yang ditandai dengan membina hubungan rumah tangga (Putri, 2018).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa masa dewasa awal rentan untuk individu mengalami negative affectivity (Santosa et al., 2020). Negative affectivity merupakan kecenderungan untuk seseorang mengalami perasaan negatif secara intensif seperti depresi, kecemasan, khawatir, marah (Cushing et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ariana (2022) menyatakan bahwa tahap perkembangan dewasa awal sering kali terjadi ketidakstabilan perasaan individu sehingga memunculkan perasaan negatif salah satunya kecemasan, yang biasanya muncul konflik dalam hubungan pernikahan.

Dinamika pernikahan masing-masing pasangan berbeda-beda, salah satunya ada pasangan yang mengalami hubungan jarak jauh setelah menikah atau biasa dikenal dengan Long Distance Marriage. LDM atau Long Distance Marriage merupakan hubungan pernikahan secara berjauhan yang dipisahkan oleh jarak atau letak geografis, seperti beda kota, negara, pulau ataupun benua (Akbar, 2023). Kondisi demikian menyebabkan pasangan menjadi sulit untuk bertemu atau bahkan berkomunikasi dalam jangka waktu tertentu. Hal ini tentu menjadi salah satu tantangan bagi pasangan yang mengalami LDM.

Pasangan pernikahan jarak jauh mengalami penyesuaian yang cenderung lebih sulit dibandingkan dengan pasangan yang tinggal bersama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah (2023) menyimpulkan bahwa dampak dari pernikahan jarak jauh antara lain menurunnya kepercayaan terhadap pasangan, kurangnya intensitas komunikasi, kebutuhan hubungan intim antara suami istri yang tidak terpenuhi, yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan pada ketidakutuhan rumah tangga, tidak lancarnya kebutuhan finansial rumah tangga, kesepian, overthinking, perselingkuhan dan berujung pada perceraian.

Kondisi yang sulit dihadapi oleh pasangan yang memiliki hubungan jarak jauh berkaitan dengan sulitnya merasakan kedekatan emosi bersama pasangan karena minimnya aktivitas dan waktu bersama pasangan serta kurangnya keintiman dalam hubungan pernikahan dan hal ini dapat mempengaruhi kondisi dalam bekerjanya seseorang (Purwanto, Arisanti, & Atmasari, 2019). Hubungan jarak jauh dalam pernikahan tidak jarang menimbulkan permasalahan di antara pasangan seperti permasalahan psikologis dan komunikasi dimana fenomena LDM juga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya perselingkuhan hingga mengakibatkan perceraian dalam hubungan pernikahan (Jamil et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2023) menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh membutuhkan komunikasi yang lebih agar dapat terjaganya hubungan antara suami dan istri serta membutuhkan sikap positif, komitmen dan saling terbukanya pasangan terhadap lingkungan sekitar masing-masing. Jika pasangan gagal maka akan memunculkan konflik antar pasangan dimana akan terjadinya kecurigaan terhadap pasangan, kesalahpahaman yang menyebabkan kekhawatiran, kecemburuan serta munculnya kecemasan (Syahputri & Khoirunnisa, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, Stafford mengemukakan bahwa individu dapat mengalami stress, kesepian, kecemasan, ketidakstabilan emosi serta keraguan terhadap pasangan saat berada dalam kondisi LDM (Jamil et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Winta dan Nugraheni (2019) menunjukkan bahwa istri cenderung memiliki dampak psikologis yang berarti ketika mengalami hubungan pernikahan jarak jauh yang dapat memunculkan konflik-konflik yang disebabkan oleh prasangka. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan dari penelitian yang dilakukan oleh Suminar dan Kaddi (2018) hubungan jarak jauh dapat menimbulkan masalah terutama jika pasangan tidak saling terbuka, tidak saling membangun kepercayaan antar pasangan serta minimnya komunikasi yang terjalin. Kesulitan dalam memiliki kedekatan karena terpisahnya pasangan secara geografis dapat menyebabkan pasangan mengalami kondisi psikologis dari stres, kesepian, emosi yang kurang stabil, ragu terhadap pasangan dan kecemasan yang berujung pada perceraian (Arsita & Soetjningsih, 2021)

Perasaan cemas pada dasarnya merupakan hal yang wajar dan hampir dialami oleh setiap manusia pada situasi tertentu dalam kehidupannya. Sejalan dengan hal tersebut, Kaplan, Sadock, dan Grebb (2010) mengatakan bahwa kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang

membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (American Psychiatric Association, 2013)

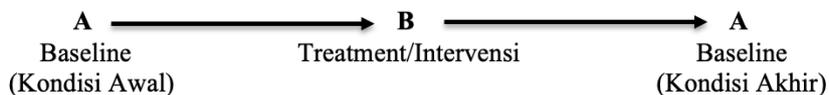
Kecemasan yang merupakan reaksi normal yang dapat dialami siapapun dan merupakan bentuk dari respon seseorang terhadap stimulus yang dianggap berbahaya serta berpengaruh kepada aspek sosial dan juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan yang dimiliki oleh pasangan menikah (Stokes, 2017). Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan bagi dirinya, tergantung pada kondisi masing-masing individu. Beberapa gejala yang dimunculkan tidaklah sama. Pada satu individu tertentu mungkin suatu gejala terlihat menonjol, akan tetapi pada individu yang lain mungkin saja gejala tersebut kadang tidak mengganggu.

Penelitian yang telah dilakukan beberapa peneliti menyebutkan bahwa terapi yang dapat membantu individu menurunkan kecemasan yang dimiliki bisa menggunakan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Tisnasari et al., 2022; Luzanil & Menaldi, 2022; Mahardika 2023) dan dari hasil penelitian tersebut CBT terbukti mampu untuk menurunkan berbagai macam kecemasan. CBT membantu perubahan pada individu dalam menangani kecemasannya dengan berfokus pada perubahan pikiran dan perilaku (Hadwin & Richards, 2016). Cognitive Behavior Therapy harus mencakup teknik yang melibatkan psikoedukasi, mengubah pola pikir maladaptif, dan paparan bertahap terhadap situasi yang memicu kecemasan (Beck & Beck, 2011). Cognitive Behavior Therapy yang efektif biasanya membutuhkan 10 hingga 15 sesi rawat jalan (masing-masing 60-90 menit) dengan praktik keterampilan yang baru diperoleh di rumah. Berdasarkan jabaran di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan penurunan kecemasan dengan memberikan intervensi Cognitive Behavior Therapy CBT.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan Single Case ABA Design (Baseline, Intervention, Baseline) yang merupakan tipe eksperimen kasus tunggal dimana penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi intervensi dalam merubah suatu perilaku dari suatu subjek tunggal dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu (Prahmana, 2021) Pada penelitian ini perilaku individu akan di observasi sebelum dan setelah pemberian intervensi. Lihat pada gambar 1.



Gambar 1. ABA Design – Single Case Experiment

ABA Design juga disebut sebagai desain penelitian subjek tunggal dengan pembalikan (Gast & Ledford, 2014). Fase pertama merupakan baseline atau A dimana pada fase ini merupakan fase pengukuran pada variabel dependen dan ketika respon kondisi yang dilihat cenderung stabil maka akan dilanjutkan kepada fase B dengan pemberian intervensi atau

treatment lalu dapat dilakukan pengulangan pada fase baseline A untuk melihat perubahan (Widodo, Kustantini, Kuncoro & Alghadari, 2021).

Populasi dan Sampel

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan metode non-random sampling dengan teknik purposive sampling dengan memiliki partisipan dengan kriteria tertentu (Sugiono, 2016). Dalam pemilihan partisipan, peneliti melakukan judgement untuk mendapatkan sampel yang dianggap paling sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan (Kerlinger, 2000). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang dengan rincian, 2 orang perempuan dengan inisial K usia 30 tahun dan L berusia 29 tahun yang memiliki kriteria yang sama dimana kedua partisipan sudah menikah dan berada jauh dari pasangan masing-masing. Partisipan dalam penelitian ini telah bersedia terlibat secara aktif dalam pemberian treatment dengan kesediaannya mengisi informed consent. Dari wawancara awal, kedua partisipan juga diketahui memiliki kecemasan ketika jauh dari pasangan masing-masing. Mereka mengatakan bahwa mereka takut ditinggal oleh suami dan berpikiran suami akan selingkuh. Kedua partisipan juga menyebutkan ketika kecemasan muncul mereka sering menjadi sulit tidur, berkeringat dan mengganggu aktivitas sehari-hari terutama ketika tidak ada kabar dari suami.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan skala sebagai instrumen utama serta menggunakan informed consent sebagai bentuk kesediaan klien dalam mengikuti treatment yang akan diberikan. Pengumpulan data juga dibantu oleh Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan semi-terstruktur yang dapat membantu menggali informasi yang dibutuhkan. Dari wawancara yang telah dilakukan di awal sebelum masuk baseline menunjukkan bahwa keempat subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan terutama kecemasan terhadap pasangannya. Pemberian skala membantu untuk mengukur tingkat kecemasan yang dimiliki partisipan pada saat sebelum intervensi dan setelah intervensi. Skala kecemasan yang digunakan adalah skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). HARS merupakan salah satu kuesioner yang dapat mengukur skala kecemasan baik psikis maupun somatis (Tobing & Wulandari, 2021). HARS terdiri dari 14 item pertanyaan dan memiliki nilai skor 0 untuk tidak dirasakan dan skor 4 sangat dirasakan dengan jumlah penskorangan minimal 14 poin dan paling tinggi 56 poin. Skala yang diberikan akan diisi setiap hari oleh masing-masing subjek.

Prosedur Eksperimen

Tahapan penelitian yang dilakukan pada penelitian ini sebelum dilakukannya intervensi yaitu dengan mengumpulkan data awal dengan pemberian skala dan informed consent dalam melakukan penelitian, memberikan penjelasan dan jadwal intervensi. Rancangan intervensi pada penelitian ini mengikuti panduan Cognitive Behavior Therapy dari panduan Beck, (2011). Fase Intervensi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan masing-masing pertemuan memiliki jarak sekitar 5 hari dari pertemuan sebelumnya. Skala diberikan setiap hari dari awal fase sebelum intervensi hingga selesai intervensi. Rancangan intervensi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Intervensi

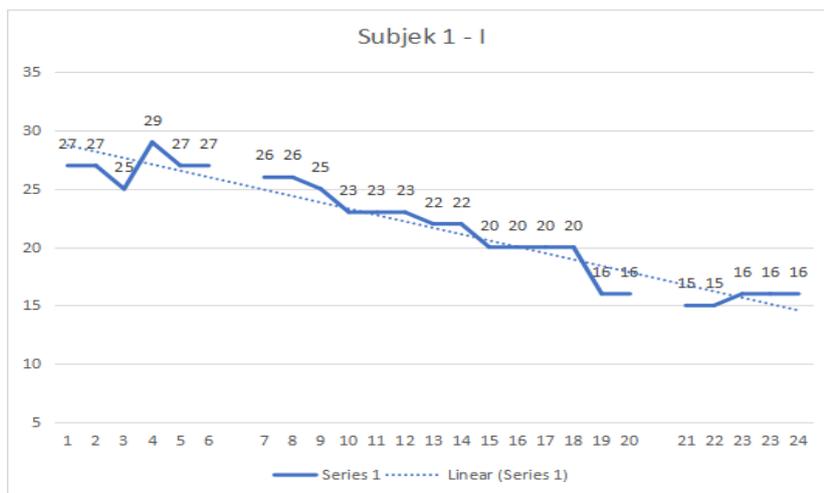
Sesi	Aktivitas	Keterangan
I	1. Pengenalan CBT	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Pengenalan proses intervensi yang diberikan
	2. Teknik CBT	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan mengenai teknik ABC • Latihan ABC
	3. Psikoedukasi	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian psikoedukasi mengenai kecemasan • Menjelaskan pengerjaan self-monitoring
	4. Self Monitoring	
II	1. Review	<ul style="list-style-type: none"> • Mereview self monitoring • Mengenali pikiran yang mengganggu • Penjelasan Evaluation Automatic Thought • Pengenalan metode kontrol terhadap kecemasan
	2. Find Negative Thought	
	3. Terapi Kognitif – Evaluation Automatic Thought	
	4. Metode Kontrol	
III	1. Review Metode Kontrol	<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan tempat dan waktu cemas
	2. Review	<ul style="list-style-type: none"> • Review pelaksanaan metode control • Review intensitas kecemasan setelah metode control
IV	1. Teknik Cognitive Reconstrutive – Counter Attack	<ul style="list-style-type: none"> • Review Evaluation Automatic Thought • Penjelasan penggunaan counter attack
	2. Review	<ul style="list-style-type: none"> • Review penerapan Counter Attack

Prosedur penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan dimana tahap pertama merupakan tahapan persiapan penelitian, tahap kedua adalah tahap penelitian dan ketiga adalah tahap evaluasi hasil penelitian. Dimana tahap terakhir dari penelitian ini setelah dilaksanakannya intervensi akan dilakukan evaluasi dengan menggunakan analisis visual atau visual inspection dengan empat teknik oleh Sunanto, Takeuchi dan Nakata (2005) dengan melihat perubahan rata-rata skor pada setiap tahap atau fase dan melakukan perbandingan skor dari satu fase ke fase selanjutnya, mengetahui perubahan level dengan melihat selisih skor intervensi pertama dan intervensi terakhir pada rentang data setiap fase dan melihat kecenderungan arah grafik yang meningkat, mendatar atau menurun yang memiliki makna sesuai dengan tujuan dari intervensi serta melihat tingkat stabilitas dengan mengetahui derajat variasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Visual Inspection

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada individu yang mengalami kecemasan menunjukkan adanya perubahan dalam emosi yang dialami individu, dari yang negatif menjadi lebih positif. Hasil analisis visual memiliki perubahan skor yang awalnya memiliki rerata 27 poin menjadi 16 poin. Perubahan skor ini dapat dilihat pada grafik 1 terhadap subjek 1 dan grafik 2 pada subjek 2.



Gambar 2. Grafik Analisis Visual Subjek I

Penjelasan hasil analisa visual pada subjek satu dapat dilihat pada tabel 3 mengenai skor rata-rata setiap fase baseline A, fase Intervensi B, dan Baseline 2 A. penjelasan mengenai perubahan level pada setiap fase serta perubahan level antar fase dan kecenderungan arah perubahan serta tingkat stabilitas.

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis visual subjek 1

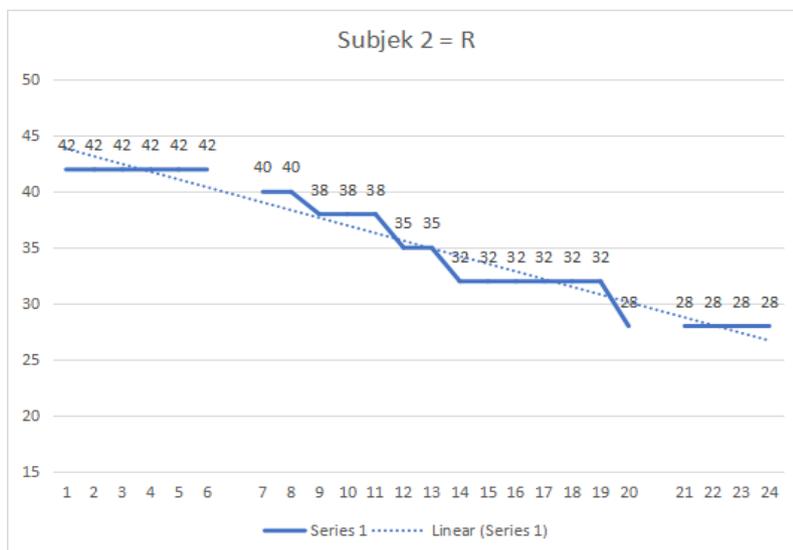
Keterangan	Baseline (A)	Intervensi (B)	Baseline (A)
Rata-rata	27	21,5	16
Batas Atas	29,2	23,6	13,8
Batas Bawah	24,8	19,5	18,2
Perubahan level (dalam fase)	H1 – H6 $27 - 27 = (0)$	H1 -H11 $26 - 16 = (-) 10$	H1 – H5 $15 - 16 = (+) 1$
Perubahan level (antar fase)	H6 (A) – H1 (B) $27 - 20 = (-) 7$	H1 (B) – H12 (B) $20 - 16 = (-) 6$	H12(B) – H1(A) $15 - 16 = (+) 1$
Kecenderungan Arah	(=)	(-)	(+)
Stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (82%)	Stabil 100%)

Penjelasan mengenai tabel diatas yaitu didapatkan perubahan rata-rata skor dari fase baseline A1 dengan fase intervensi yang memiliki pengurangan sebanyak 5,5 poin dan rerata fase intervensi dengan fase baseline sesudah intervensi memiliki pengurangan sebanyak 5,5 poin serta jika dibandingkan dari poin baseline A sebelum intervensi dengan poin pada fase baseline A2 memiliki pengurangan poin sebanyak 11 poin. Hal ini dapat disimpulkan bahwa skor kecemasan yang dimiliki subjek pertama memiliki pengurangan kecemasan setelah diberikan intervensi.

Jika dilihat pada kolom perubahan level dalam setiap fase yang dimulai dari fase baseline A tidak terdapat penambahan ataupun pengurangan skor dimana awal pertama pemberian skala subjek memiliki skor sebesar 27 poin dan di hari keenam pemberian skala skor subjek sebesar 27 poin meskipun pada hari ketiga dan keempat adanya penurunan dan kenaikan skor subjek. Peningkatan skor subjek pada hari ke empat dikarenakan timbulnya pikiran-pikiran negatif baru mengenai kesuksesan akan intervensi.

Penurunan skor terlihat paling jelas pada grafik 1 di fase intervensi dimana perubahan level memiliki penurunan sekitar 10 poin dari hari pertama intervensi dilakukan hingga hari terakhir. Perubahan level dalam fase di hari pertama sebesar 26 poin menjadi 16 poin pada terakhir intervensi. Pada fase baseline sesudah intervensi terdapat adanya penambahan sebesar 1 poin namun setelahnya skor yang dimiliki menetap di angka 16 poin, hal ini menunjukkan kecemasan yang dimiliki subjek memiliki penurunan saat diberikan intervensi dan semakin menurun setelah beberapa kali pertemuan intervensi. Skor kecemasan juga cenderung menetap bahkan ketika intervensi telah berakhir.

Pada grafik subjek 2 terlihat adanya penurunan skor rerata pada fase baseline A sebelum intervensi, fase Intervensi dan fase baseline setelah intervensi sebesar 14 poin. Penurunan grafik skor pada subjek kedua dapat dilihat pada grafik 2.



Gambar 3. Grafik Analisis Visual Subjek II

Penjelasan mengenai analisis visual subjek 2 lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 4. Perbedaan rata-rata pada tiap fase baseline dapat dilihat pada kolom pertama pada fase baseline sebesar 42 poin, ketika dalam fase Intervensi rata-rata skor mengalami penurunan sebesar 36,8 poin dan berkurang sebanyak 5,2 poin. Perbandingan antara fase intervensi dengan fase baseline sesudah intervensi juga memiliki penurunan, dimana fase intervensi yang memiliki rata-rata skor sebesar 36,8 berkurang menjadi 16 poin pada fase baseline sesudah intervensi, selisih kekurangan poin sebesar 20,8 poin. Jika dibandingkan dari fase baseline A sebelum intervensi dengan fase baseline A setelah intervensi, skor rata-rata kecemasan yang dimiliki subjek memiliki perbedaan sebanyak 26. Dimana skor rata-rata baseline A memiliki skor sebanyak 42 dan skor baseline A setelah intervensi sebanyak 16 poin. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan yang dialami subjek ketika intervensi diberikan dan juga setelah intervensi selesai dilakukan.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis visual subjek 2

Keterangan	Baseline (A)	Intervensi (B)	Baseline (A)
Rata-rata	42	36,8	16
Batas Atas	45,1	39,8	13,8
Batas Bawah	38,9	33,8	18,2
Perubahan level (dalam fase)	H1 - H6 42 - 42 = (0)	H1 - H14 40 - 28 = (-) 12	H1 - H5 28 - 28 = (0)
Perubahan level (antar fase)	H6 (A) - H1 (B) 42 - 40 = (-) 2	H1(B) - H14 (B) 40 - 28 = (-) 12	H14 (B) - H1(A) 28 - 28 = (0)
Kecenderungan Arah	 (=)	 (-)	 (=)
Stabilitas	Stabil (100%)	Tidak stabil (78%)	Stabil 100%)

Pada kolom perubahan level dalam fase didapatkan hasil skor pada hari pertama sebesar 42 poin dan di hari terakhir pada fase baseline sebelum intervensi memiliki skor yang sama sebesar 42 skor. Hal ini menunjukkan tidak adanya perubahan skor kecemasan pada fase baseline sebelum intervensi. Pada fase intervensi perubahan skor dalam fase memiliki perbedaan pada hari pertama intervensi dengan hari terakhir intervensi dimana skor pada hari pertama intervensi sebesar 40 poin dan pada hari terakhir didapatkan pengurangan skor sebesar 12 poin menjadi 28 poin pada hari terakhir intervensi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada subjek 2.

Perbandingan antara kolom perubahan antar fase pada fase baseline A dengan fase intervensi memiliki perubahan skor sebesar 2 poin, meskipun perubahan poin tidak terlalu besar namun perubahan poin terlihat berkurang seiring berjalannya pemberian intervensi. Jika dilihat pada kolom perubahan antar fase intervensi dengan fase baseline setelah intervensi, skor tidak memiliki perubahan, hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi untuk mengurangi kecemasan kepada subjek 2 memiliki hasil yang menetap.

Pada hasil kecenderungan arah dapat dilihat pada fase baseline sebelum intervensi memiliki kecenderungan arah yang mendatar dan memiliki stabilitas 100%. Pada fase intervensi kecenderungan arah yang dihasilkan yaitu kecenderungan arah kebawah yang menunjukkan adanya pengurangan poin kecemasan yang dimiliki subjek 2 semasa intervensi dilakukan dan memiliki stabilitas hasil yang cenderung kurang stabil 78% dan kembali stabil setelah pemberian intervensi diberikan atau pada fase baseline A2. Kecenderungan arah baseline setelah intervensi juga terlihat memiliki kecenderungan arah mendatar dimana ini menunjukkan hasil intervensi memiliki efek yang menetap meskipun intervensi yang diberikan telah selesai.

Pembahasan

Hasil penjelasan deskriptif pada penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara serta tugas yang diberikan saat fase intervensi. Sebelum dilakukannya fase baseline, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu terkait kecemasan yang dimiliki subjek. Subjek satu mengatakan bahwa kecemasan yang ia miliki timbul ketika suami tidak memberikan kabar dan ketika terlambat membalas pesan sedangkan pada subjek dua, ia mengatakan bahwa kecemasannya terkadang datang secara tiba-tiba bahkan ketika tidak sedang memiliki permasalahan dengan suami. Kedua subjek menyatakan bahwa kecemasan yang dialami semakin terasa ketika hal yang dipikirkan berhubungan dengan pasangannya. Jika dilihat dari skor rata-rata kecemasan kedua subjek memiliki perbedaan skor yang cukup terlihat dimana subjek satu untuk tingkat kecemasannya berada pada kategori sedang dengan poin skor sebesar 27 poin dan subjek kedua berada pada kategori berat dengan skor 42.

Ketika digali lebih dalam kedua subjek pernah memiliki pengalaman diselingkuhi namun pada subjek satu pengalaman diselingkuhi terjadi ketika bersama mantan dan subjek dua pernah diselingkuhi oleh suami meskipun subjek dua mengatakan kejadian itu sudah cukup lama dan ketika mereka masih belum berjauhan. Menurut Azhar (2011) perselingkuhan dapat memberikan dampak psikologis kepada pasangan yang terluka dan menyebabkan mereka mengalami emosi marah, kecewa, ragu bahkan dapat berujung depresi. Selain itu menurut Cano dan Leary (2014) juga menyatakan bahwa perselingkuhan dapat menyebabkan gangguan kecemasan pada pasangan yang menjadi korban perselingkuhan.

Pelaksanaan intervensi CBT pada pertemuan pertama yaitu dilakukannya pemberian penjelasan mengenai salah satu teknik A-B-C dan juga pemberian psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman subjek terhadap kecemasan. Hope (2014) mengatakan pemberian psikoedukasi dapat bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran dan perasaan yang menyebabkan kecemasan tersebut sehingga individu dapat memiliki persiapan dalam mengurangi kecemasan.

Pada sesi psikoedukasi, kedua subjek memahami bahwa pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan yang dialami mereka dan perlu untuk dapat membedakan antara situasi, pikiran dan perasaan (Beck, Davis & Freeman, 2015). Saat menjalani latihan kedua subjek masih terlihat kesulitan untuk dapat membedakan pikiran dan perasaan namun kedua subjek mengikuti sesi tersebut dengan baik. Pikiran negatif yang sering muncul pada subjek satu adalah pikiran mengenai suami tidak mencintai dirinya lagi saat terlambat membalas

pesan ketika waktu bekerja telah usai dan pikiran negatif yang muncul pada subjek kedua yaitu suami kembali melakukan perselingkuhan dengan salah satu teman kerjanya seperti dulu dan merasa diri tidak menarik lagi.

Pikiran negatif sering menyebabkan beberapa permasalahan diantaranya adalah gangguan kecemasan yang menimbulkan perasaan rendah diri, takut ditolak, kesepian dan ketidak berdayaan (Sukma, 2017). Pikiran negatif juga memberikan dampak pada hubungan dengan pasangan yang dapat menimbulkan ketegangan dan perasaan tidak menyenangkan (Zuraidah & Mubarak, 2022). Pada sesi psikoedukasi kedua subjek merasa kecemasan yang dimiliki masih ada meskipun pemberian edukasi mengenai kecemasan telah diberikan namun mereka mengatakan bahwa mereka cukup tenang mengetahui bahwa kecemasan yang dialami bukan bersumber dari kenyataan yang sebenarnya terjadi namun karena dugaan-dugaan dan pikiran yang mereka miliki.

Pada sesi review self monitoring, kedua subjek mampu membuat tugas sesuai dengan yang diarahkan dan mencatat semua pikiran yang muncul dengan baik. Saat sesi find negative thoughts, kedua subjek mampu menemukan dan mengenali mana yang pikiran dan perasaan serta mampu untuk melihat secara realita. Kedua subjek juga menyadari bahwa permasalahan mereka lebih dikarenakan pemikiran negatif yang muncul bukan karena situasinya. Ketika melihat kembali self monitoring yang dibuat, mereka menyadari pikiran yang datang tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi bahkan pikiran tersebut yang menjadi penyebab pertengkaran diantara mereka dan membuat suami semakin marah. Setelah memiliki pemikiran baru dan menyadari pikiran mengganggu, subjek merasa kecemasan yang dialami mulai berkurang dan adanya perasaan lega. Hal ini sesuai dengan pendapat Antony & Swinson (2000) ketika seseorang dapat mengenali pemikiran dan keyakinan irasional, mereka dapat merubah pemikiran dan keyakinan itu menjadi lebih sehat dan positif dengan strategi CBT

Subjek juga diajarkan metode kontrol atau self control dimana subjek memilih tempat dan waktu untuk merasakan kecemasannya. Ketika cemas muncul sebelum waktu cemas, subjek harus menunda kecemasan yang muncul hingga waktu cemas dan menunda keinginan untuk langsung menghubungi pasangan yang akan berujung pertengkaran. Self control sebagai pengontrol perilaku dimana subjek diajarkan untuk menahan perilaku maladaptifnya dengan menentukan waktu dan tempat cemas. strategi ini digunakan untuk mendorong individu menunda pikiran-pikiran yang muncul sesuai waktu yang telah ditentukan agar dapat mengontrol kecemasan (Villagi et al., 2015). Pada aktivitas metode kontrol atau self control, kedua subjek berhasil melakukan metode kontrol sesuai tempat dan waktu yang telah ditentukan.

Kedua subjek mengatakan mereka berhasil menunda kecemasan yang akan muncul dengan mengidentifikasi kecemasan dari reaksi tubuh yang dirasakan, subjek juga menjelaskan bahwa ketika kecemasan itu datang saat sebelum waktu cemas, mereka berusaha menahan kecemasan itu sambil mengatakan bahwa belum saatnya waktu cemas dilakukan. Subjek dua juga mengatakan ketika pikiran negatifnya muncul dirinya berulang kali melihat jam dan gagal melakukannya selama dua hari namun setelah itu subjek dua berhasil melakukannya dengan mendistraksi pikiran dengan melakukan kegiatan bersih-bersih rumah. Allen dan Leary (2010) mengatakan distraksi merupakan sebuah metode

kontrol yang melibatkan usaha individu untuk menjauhkan diri dari sumber stress dan perilaku maladaptif dengan mengalihkan atensi kepada suatu yang positif .

Sesi kedua dan ketiga yang dilakukan kepada kedua subjek berfokus kepada kognitif dimana pikiran dapat mempengaruhi perasaan dan perbuatan (Corsini & Wedding, 2011). Dalam pelaksanaannya subjek juga memahami bahwa reaksi fisik yang dialami selama ini dikarenakan kecemasan yang dialami berkaitan dengan pikiran bahwa pasangan akan melakukan hal tidak baik selama berjouran. Reaksi fisik yang dialami oleh kedua subjek yaitu, keringat dingin, mual, tegang di bagian bahu, dan yang paling sering mengalami sakit kepala. Beck & Beck (2011) juga menyebutkan bahwa gejala fisik dari kecemasan adalah mati rasa, kesemutan, pusing, mual, sesak nafas, sakit kepala, gemetar, lemas. George (2013) mengatakan kecemasan memiliki reaksi terhadap fisik seseorang dimana biasanya kecemasan itu ditunjukkan dengan adanya ketegangan otot, gelisah, mudah lelah, tidak bisa tidur, dan lemah. Penelitian yang dilakukan oleh Venus, Mehrnaz, dan Rozita (2022) menyatakan bahwa CBT dapat membantu mengurangi gejala fisik dari gangguan kecemasan

Pada sesi cognitive restructuring yaitu merubah pikiran yang terkait dengan kecemasan, subjek menjelaskan bahwa hal ini sangat membantu mereka untuk mengatasi kecemasan. Teknik cognitive restructuring didasarkan pada asumsi pikiran irasional dan kognitif defektif yang dapat menghasilkan self-defeating behavior dimana hal ini dapat membantu individu untuk dapat berpikir positif dan mengendalikan pikiran irasionalnya (Bradley, 2015; Beck, Davis, Freeman, 2015). Terutama ketika mereka tidak memiliki tempat untuk menceritakan apa yang dipikirkannya serta kedua subjek juga menjelaskan ketika melakukan counter attack terhadap pikiran negatif yang muncul mereka merasa menjadi lebih tenang dan dapat melihat situasi sesuai dengan realita terjadi dan tidak terpaku pada pikiran negatif yang akan membuat mereka semakin merasa tidak nyaman (Kasandra, 2003).

Setelah diberikan intervensi subjek mulai memahami bagaimana cara mengidentifikasi mana yang pikiran, mana yang perasan dan mana realita yang terjadi dan memahami bahwa kecemasan yang timbul disebabkan karena pikiran-pikiran negatif yang muncul yang tidak sesuai dengan realita yang terjadi. Ini sejalan dengan pernyataan Rector (2010) CBT dapat membantu klien dalam menyadari pikiran yang berkontribusi pada emosi yang dimiliki contohnya kecemasan dan membantu mengurangi kecemasan dengan mengidentifikasi pikiran yang mengganggu, melihat pikiran yang muncul dan melihat kembali pada realita keadaan yang terjadi dengan melihat dari berbagai sudut pandang. Rector (2010) juga menyatakan CBT dapat membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang terjadi saat ini di sekitar mereka dan dampak dari persepsinya tersebut pada pengalaman emosional mereka.

Dari kedua hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang jelas ketika intervensi diberikan kepada kedua subjek. Subjek yang awalnya memiliki kecemasan yang cukup tinggi dapat mengendalikan kecemasannya dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy. Corey (2016) menjelaskan bahwa CBT membantu mengubah pikiran klien yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari automatic thought dan distorsi kognitif dengan kembali menstruktur pikiran negatif menjadi adaptif. Dimana pada pertemuan

ketiga membantu subjek untuk dapat merekonstruksi pikiran-pikiran yang telah diidentifikasi pada pertemuan ke dua. Sebelum intervensi dilakukan, subjek 1 dan subjek 2 mengatakan bahwa masing-masing individu lebih sering memendam perasaan mereka dan cenderung overthinking dengan pemikiran mereka sendiri serta menyadari bahwa pikiran dan asumsi yang dimiliki merupakan sesuatu yang tidak memiliki manfaat yang berarti dan tidak sesuai realita.

Subjek juga mengatakan bahwa kecemasan yang dialami bukan karena ada kejadian di hari itu namun karena sering mengingat-ingat kejadian lama dan memunculkan pikiran-pikiran negatif yang memperparah kecemasan subjek. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahidah dan Adam (2019) menunjukkan hasil bahwa ketika individu dapat menantang pikiran negatifnya, klien dapat memunculkan asumsi mengenai pemikiran tersebut dan setelah dapat dikenali lalu klien memodifikasi pikiran tersebut dan melihat secara realita dengan mempertimbangkan dampak pikiran tersebut

Masing-masing subjek memahami bahwa memiliki pikiran yang destruktif atau pikiran-pikiran negatif dapat mempengaruhi kecemasan mereka, kedua subjek juga mengatakan bahwa ketika mereka dapat mengelompokkan antara pikiran dan perasaan, mereka dapat dengan lebih baik untuk melakukan rekonstruksi terhadap pikiran tersebut dan dapat mengendalikan perasaan yang dimiliki. Dari grafik analisis visual juga dapat kita lihat penurunan skor kecemasan pada subjek juga semakin menurun, meskipun ketika intervensi pertemuan pertama diberikan tidak mengurangi skor kecemasan dengan baik namun seiring pertemuan intervensi kecemasan yang dimiliki subjek dapat menurun hingga kategori rendah. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif yang dialami dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi permasalahan atau rasa tidak nyamannya dan kecemasan muncul karena situasi dan pengalaman hidup seseorang (Tobing & Wulandari, 2021; Sari, 2020).

Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa perempuan lebih rentan dalam mengalami kecemasan yang berbentuk kognitif berupa kekhawatiran mengenai evaluasi negatif dari lingkungannya (Permatasari, 2022) dan penelitian yang dilakukan oleh Pasongli dan Malini (2021) memiliki hasil penelitian yang menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian Mahardika (2023) CBT mampu menurunkan kecemasan pada subjek yang merasa terganggu dengan pikiran negatifnya akan dikhianati oleh pasangan yang awalnya menjadi tidak tenang serta sulit melakukan kegiatan harian menjadi lebih mampu untuk melihat arah positif dan lebih tenang.

Pada penelitian ini juga ditemui hal sama bahwa kedua subjek juga mengalami ketidaknyamanan berupa kesulitan mengerjakan pekerjaan sehari-hari, tidak tenang dan sedih sepanjang waktu ketika pikiran negatif mengenai pasangan akan berselingkuh, pasangan tidak tertarik dengan dirinya dan merasa bahwa pasangan terus berbohong itu muncul dan ketika kedua subjek mampu mengendalikan pikiran negatif, kedua subjek lebih bisa mengontrol diri untuk tidak langsung menghubungi pasangan bertubi-tubi yang akan berujung pertengkaran dan mampu menjalani aktivitas kesehariannya lebih baik dari sebelumnya. Subjek juga mengatakan bahwa mereka merasakan perubahan ketika pada sesi evaluation automatic thought dan pada saat melakukan counter attack. Automatic thought merupakan pikiran yang biasanya dapat memunculkan kecemasan dan automatic thought dapat diminimalisir dengan teknik CBT dengan merubah pemikiran menjadi lebih

rasional (Mydin, Al-Mashoor, & Razali, 2016). Penelitian yang dilakukan sebelumnya juga menyatakan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mereduksi kecemasan dalam berbagai bidang dan dapat menghasilkan perubahan sikap yang diinginkan (Carpenter, 2018; Simsek, Serin, 2017; Patandean, 2018; Fitri, 2017, Mahardika 2023, Agustina et al, 2021)

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa keberhasilan penerapan CBT sendiri juga berpengaruh kepada kondisi kemauan dari subjek dan keyakinannya atas pikiran yang dimiliki tidak memberikan dampak yang bermanfaat dalam kehidupannya serta motivasi dan komitmen untuk menjalani serangkaian tugas selama intervensi. Motivasi merupakan salah satu faktor yang penting untuk dapat merubah perilaku individu (Nuzula, 2015). Terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan dalam intervensi ini yaitu salah satunya sikap kooperatif dari subjek dalam mengikuti intervensi serta kedua subjek juga memiliki keinginan untuk merubah dan meyakini bahwa pikiran yang selama ini muncul tidak memiliki makna yang berarti dalam kehidupan mereka. Subjek juga dapat memenuhi tugas yang diberikan selama intervensi dan mau mengkomunikasikan kesulitan yang dialami. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rector (2010) bahwa keberhasilan sebuah intervensi juga ditentukan oleh klien yang mau terbuka dan menerima informasi yang diberikan

Adapun kekurangan penelitian ini ditemukan pada pemberian skala yang menggunakan kecemasan secara umum yang tidak terlalu dapat melihat kecemasan muncul karena perpisahan sehingga dalam penelitian ini juga menggunakan wawancara sebagai cara untuk mengetahui kecemasan yang muncul lebih sering dikarenakan perpisahan yang dialami dengan pasangan. selain itu kekurangan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan waktu pertemuan sehingga dirasa pembahasan review tugas dan kendala yang dialami oleh subjek kurang dapat dilakukan secara maksimal dan pengerjaan tugas pun dinilai masih belum optimal

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dilakukan menunjukkan CBT efektif dalam menurunkan kecemasan pada kedua subjek. Skor kecemasan yang dimiliki kedua subjek sebelum di intervensi sebesar 27 poin pada subjek 1 dan setelah intervensi memiliki penurunan poin menjadi sebesar 16 poin. Perubahan juga dialami oleh subjek 2 dimana skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi sebesar 42 poin dan setelah menjalankan intervensi skor rata-rata subjek 2 berkurang menjadi 16 poin.

Menurunnya kecemasan kedua subjek terlihat ketika subjek dapat mengenali pikiran-pikiran destruktif atau pikiran-pikiran negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu dan cenderung tidak dapat menilai keadaan yang sesuai dengan realita. Kedua subjek dalam penelitian ini mampu menurunkan kecemasannya dengan merekonstruksi dan melawan pikiran dengan menggunakan teknik counter attack serta kedua subjek juga dapat melakukan aktifitas kesehariannya lebih baik dan setelah diberikan intervensi pertengkaran antara pasangan yang tanpa alasan juga dapat mereka hindari. Besarnya kemauan klien dalam mengatasi kecemasannya juga memiliki pengaruh dalam keberhasilan intervensi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa efektivitas Cognitive Behavioral Therapy terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasangan yang menikah jarak jauh. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat menggunakan subjek dengan cakupan lebih besar atau banyak sehingga hasil yang didapat lebih akurat serta dapat diharapkan untuk mengetahui faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi keberhasilan CBT serta melakukan follow up berlanjut untuk mengetahui seberapa lama efek CBT dapat dirasakan oleh individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. A. 2023. *Intensitas Komunikasi dan Komitmen Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage (LDM)*. Jurnal Penelitian Psikologi. 14(1), 37-40. <https://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.919>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. 2010. *Self-compassion, stress, and coping*. *Social and personality psychology compass*. 4(2). 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- American Psychiatric Association. 2013. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th Edition (DSM-V)*. United States
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. 2000. *Shyness and social anxiety workbook*. Canada: New Harbinger Publication, Inc.
- Arnett, J.J. 2014. *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties, Second Edition*. New York: Oxford University. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Arsita, D. S., & Soetjningsih, C. H. 2021. *Trust and marital happiness of wife is in a long distance marriage*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling UNDIKSHA. 12(3). 355-362. <https://doi.org/10.23887/jbk.v12i3.38242>
- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. 2018. *Linking infidelity stress, anxiety and depression: Evidence from pakistan married couples and divorced individuals*. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 11(3). 214-228., <https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069>
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. 2015. *Cognitive Therapy of personality disorder*. Guilford Publications
- Beck, J. S & Beck, A. T. 2011. *Cognitive behavior therapy: Basic and beyond*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Bradley, T. E. 2015. *Teknik yang harus diketahui konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cano, A., & Leary, K. D. O. 2014. *Identify and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68(1). 774-781. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.68.5.774>
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. 2016. *Groups: Process and practice*. Cengage Learning EMEA.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. 2011. *Current Psychotherapies (9th edition)*. Belmont: Brooks/Cole
- Cushing, C. C., Bejarano, C. M., Michell, T. B., Noser, A. E., Crick. C.J. 2018. *Individual differences in negative affectivity and physical activity in adolescents: An ecological*

- momentary assessment study*. Journal of Children and Family. 27(9). 2772-2779.
<https://doi.org/10.1007/s10826-018-1128-y>
- Gast, D. L., & Ledford, J. R. 2014. *Single subject research methodology in behavioral sciences*. Routledge
- George, B. 2013. *General psikologi, Psikologi kepribadian, persepsi, kognisi, emosi dan perilaku*. Yogyakarta: Prismashopi
- G. Corey, 2015. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Hamilton, M. 1959. *The Assessment of Anxiety states by Rating*. Br J Med Psychol. 50-55
- Hadwin, j. A., & Richards, H. J. 2016. *Working memory training and CBT reduces anxiety symptoms and attentional biases to threat: A preliminary study*. Frontiers in Psychology. 7(47). 1-12. 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00047>
- Jamil., Elida, I., Rifani, R., & Akmal, N. 2023. *Intimacy dan Kecemburuan pada Pasangan Long Distance Marriage*. Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 2(4). 589-598.
<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1806>
- Kasandra, O. 2003. *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media
- Kerlinger. 2000. *Asal-asal penelitian behavioral, edisi 3 cetakan 7*. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.
- Mahardika, A. P. R. 2023. *Study kasus: Cognitive Behavior Therapy untuk mereduksi masalah kecemasan*. Innovative: Journal of social science research. 3(2). 11077-11085. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1705>
- Mukaromah, A. A. 2023. *Perkawinan Hubungan Jarak Jauh Perspektif Hukum Islam (Studi di Desa Langgosari Cilonok Banyumas)*. Skripsi Thesis, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri https://repository.uinsaizu.ac.id/22548/1/AFI%20ARIYATUL%20MUKAROMAH_PER_KAWINAN%20HUBUNGAN%20JARAK%20JAUH%20PRESPEKTIF%20HUKUM%20ISLAM%20STUDI%20DI%20DESA%20LANGGONGSARI%2C%20CILONGOK%2C%20BANYUMAS.pdf
- Mydin, Y. O., Al-Mashoor, S. H. A., & Razali, Z. A. 2016. *Experiencing negative thoughts? Write it on paper, crumple it and discard it*. ASEAN Journal of Psychiatry, 17(1), 128–131. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc13&NEWS=N&N=2016-44369-016>
- Nuzula, F. 2015. *Psikologi dan Komunikasi*. Jurnal Psikologi. 8(2). 403-420
- Pasongli, G. S., & Malinti, E. 2021. *Gambaran tingkat kecemasan keluarga tenaga kesehatan akibat pandemi covid-19*. Coping: Community of Publishing in Nursing. 9(2). 127-134. DOI: <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p01>
- Putri, A. F. 2018. *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. SCHOLID: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2), 35–40.
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. 2022. *Kecemasan diri dewasa awal yang menjalani hubungan romantis saat mendapat perilaku silent treatment*. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. 2(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31926>

- Purwanto, B., Arisanti, I., & Amtasari, A. 2019. *Hubungan pernikahan jarak jauh (long distance marriage) dengan stres kerja pada karyawan Pt Wijaya Karya (Persero) Tbk.* Jurnal Psimawa. 2(1). 26-29. <https://doi.org/10.1234/jp.v1i1.223>
- Prahmana, R. C. I. 2021. *Single Case Subject research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar).* UAD Press.
- Rector, N. A. 2010. *Cognitive-behavioral therapy: an information guide*, Canada: Centre for Addiction and mental health
- Santrock, J. W. 2018. *Life-span development (17th ed).* McGraw-Hill.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. 2005. *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal.* Japan: University of Tsukuba.
- Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. 2018. *The phenomenon of Married Couples with long-distance married.* Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan. 34(1). 121-129. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183>
- Stokes, J. E. 2017. *Mutual influence and older married adults' anxiety symptoms: Results from the Irish longitudinal study on aging.* The Gerontologist. 1(11). <https://doi.org/10.1093/geront/gnv147>
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. 2021. *Hubungan antara komitmen dengan forgiveness dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh.* Jurnal Penelitian Psikologi. 8(9)
- Tobing, C. P. R., & Wulandari, I. S. M. 2021. *Tingkat kecemasan bagi lansia yang memiliki penyakit penyerta ditengah situasi pandemik Covid-19 di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat.* Community of Publishing in Nursing. 9(2) 135-142. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p02>
- Venus, S., Mehrnaz, A. Y., & Rozita, Z. 2022. *Efektivitas terapi perilaku kognitif terhadap kecemasan, gejala fisik, kekhawatiran, dan defisit perhatian pada wanita dengan gangguan kecemasan umum.* Jurnal Kesehatan Masyarakat Terbuka. 15(1). <http://dx.doi.org/10.2174/18749445-v15-e2209080>
- Villagi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., & Houle, J. 2015. *self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders.* Global Qualitative Nursing Research, 2(1). <https://doi.org/10.1177%2F2333393615606092>
- Wahidah, F., & Adam, P. 2019. *Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja.* Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi.3(2). 57-69. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v3i2.6826>
- Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. 2021. *Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal.* Journal of Instructional Mathematics, 2(2), 78-89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>
- Winta. V. I. W., & Nugraheni, R. D. 2019. *Coping stress pada istri yang menjalani long distance married.* Phialn trophy: Journal of Psychology. 3(2). 123-136. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>
- Wood D, Crapnell T, Lau L, Bennett A, Lotstein D, Ferris M, Kuo A. 2018. *Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course.* Halfon: Springer

Zuraidah, F., & Mubarak, A. S. 2022. *Hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. 13(1). 71-81. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p71-81>