

EFEKTIVITAS BLIBLIOTHERAPY UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA GANGGUAN KECEMASAN UMUM DI KELURAHAN PANINGGILAN UTARA KECAMATAN CILEDUG

Della Oktavia Soedjarwo¹, Sri Atun Wahyuningsih², Buntar Handayani³

¹ Akademi Keperawatan Pelni, dellaoktaviasoedjarwo06@gmail.com

² Akademi Keperawatan Pelni, atun_pelni@gmail.com

³ Akademi Keperawatan Pelni, handayanibuntar@gmail.com

Abstract: *Mental health is important to support a person's quality of life. One of the mental illnesses that is often experienced is anxiety, anxiety is a psychological disorder caused by a mental disorder experienced by a person, which usually suffers from this anxiety disorder experiencing excessive anxiety accompanied by certain signs. The World Health Organization (WHO), estimates that more than 200 million people worldwide suffer from anxiety disorders, and in Indonesia the highest number of sufferers of mental disorders is in DKI Jakarta Province at 24.3%, with a prevalence of 6% suffering from emotional mental disorders as indicated by symptoms of depression and anxiety. Bibliotherapy is the use of reading books as a healing method, bibliotherapy is psychotherapy support which uses books to help someone solve their problems. The aim of this research is to determine the effectiveness of bibliotherapy to reduce anxiety in patients with general anxiety disorder in Paninggilan Utara Village, Ciledug District. The research method used in this research is a quantitative method with a descriptive research design. The research was conducted for 14 days with 6 meetings and the duration of each meeting was 30-60 minutes. The population in this study consisted of 2 respondents. Research results: showed a decrease in anxiety levels in both respondents. Conclusion: There is effectiveness of bibliotherapy in reducing anxiety levels in patients with anxiety disorders in Paninggilan Utara Village, Ciledug District. Suggestion: for further research, there is a better understanding of conducting research on anxiety and procedures for implementing bibliotherapy in patients with generalized anxiety disorders.*

Key Words: *Anxiety, Bibliotherapy, Mental health*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan suatu hal penting untuk mendukung kualitas hidup seseorang. Salah satu penyakit mental yang sering dialami salah satunya adalah kecemasan, kecemasan adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh gangguan mental yang dialami seseorang, yang biasanya penderita gangguan kecemasan ini mengalami cemas berlebihan disertai tanda gejala tertentu. World Health Organization (WHO), memperkirakan 200 juta orang lebih di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dan di Indonesia jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 24,3%, dengan prevalensi sebesar 6% menderita gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Bibliotherapy merupakan penggunaan buku bacaan sebagai salah satu metode penyembuhan, biblioterapi ini merupakan dukungan Psikoterapi yang menggunakan buku untuk membantu seseorang memecahkan masalahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas bibliotherapy untuk mereduksi kecemasan pada Pasien gangguan kecemasan umum di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan selama 14 hari dengan 6x pertemuan dan durasi di tiap pertemuan 30-60 menit. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2 responden. Hasil penelitian: menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden, Kesimpulan: Ada keefektifan bibliotherapy terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gangguan kecemasan di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Saran: kepada penelitian selanjutnya lebih memahami dalam melakukan penelitian tentang kecemasan dan tatacara pelaksanaan bibliotherapy pada pasien gangguan kecemasan umum.

Kata Kunci: Bibliotherapy, kecemasan, kesehatan mental

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu hal penting untuk mendukung kualitas hidup seseorang. Seseorang yang dianggap sehat mental adalah seseorang yang dapat menghadapi stressor/masalah dengan selalu berfikir positif. Penyakit mental adalah pola perilaku atau psikologis individu yang menyebabkan penderitaan yang signifikan, disfungsi, dan kualitas hidup yang buruk (Patimah, 2021). Salah satu penyakit mental yang sering dialami salah satunya adalah kecemasan, kecemasan adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh gangguan mental yang dialami seseorang, biasanya penderita gangguan kecemasan ini mengalami cemas yang berlebihan disertai tanda gejala tertentu. Meskipun gangguan ini banyak muncul dalam masyarakat, tidak jarang orang lain tidak menyadari munculnya gangguan ini (Eridani, 2018).

Peningkatan angka kejadian gangguan kecemasan ini mengalami peningkatan yang sangat signifikan, dan setiap tahunnya diberbagai wilayah di dunia diperkirakan akan terus bertambah. World Health Organization (WHO), memperkirakan 200 juta orang lebih di seluruh dunia (3,6% dari populasi dunia)

menderita kecemasan. Penyakit ini lebih berpotensi dialami oleh orang-orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (Putri, 2021). Pada 12 tahun terakhir, negara-negara asia mengalami peningkatan prevelensi gangguan mental. Menurut data statistik dari studi komunitas di Negara-negara Uni Eropa (UE) terdapat 27% dari populasi orang dewasa mengalami gangguan mental (Triana, 2019).

Berdasarkan data KEMENKES (2018), 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta penduduk mengalami depresi (Widyawati, 2021). Jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 24,3%, dengan prevelensi sebesar 6% menderita gangguan mental emosional yang ditunjukan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan (KEMENKES, 2023). Hasil penelitian dari University Of Queensland Di Australia Dan Johns Hopkins Bloomberg School Of Public Health di Amerika Serikat (AS), yang berjudul Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), didapatkan hasil bahwa 1 dari 20 atau sekitar 5.5% remaja Indonesia mengalami gangguan mental, hal ini

berpacu pada manual Diagnostik Dan Statistik Gangguan Mental (DSM-V) yang di keluarkan American Psychological Association (APA), dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi gangguan paling umum dialami mereka yang berusia antara 10-17 tahun di indonesia sekitar 3,7% (Erskine, 2023). Orang yang mengalami kecemasan biasanya disebabkan proses berpikirnya yang salah, orang-orang dengan gangguan kecemasan sering kali salah mempersepsikan sebuah kejadian biasa, terlebih pasien dengan gangguan kecemasan ini terpicu oleh stimulus yang tidak jelas sebagai hal yang mengancam. Brokvec dan koleganya memfokuskan pada gejala gangguan kecemasan yaitu rasa kekhawatiran, mungkin orang bertanya-tanya mengapa seseorang bisa merasa khawatir terus-menerus, Brokvec dan koleganya ini mengumpulkan bukti bahwa rasa khawatir yang berlebihan ini adalah pemikiran negatif dari pasien gangguan kecemasan itu sendiri lalu ia menerapkan beberapa teknik kognitif untuk membantu pasien mengalihkan pemikiran negatif menjadi lebih positif, salah satunya dengan teknik *bibliotherapy*.

Teknik *bibliotherapy* ini bertujuan untuk membantu pasien gangguan kecemasan menyelesaikan masalahnya dengan menemukan ide atau cara melalui buku bacaannya (Arini & Novikayati, 2021). *bibliotherapy* merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan buku untuk mendukung Kesehatan mental pasien, *bibliotherapy* dideskripsikan sebagai interaksi tiga arah antara pasien, konselor, dan buku. Buku yang dibaca juga bukanlah buku biasa melainkan buku yang serupa dengan masalah yang dihadapi pasien tersebut. Biasanya setelah pasien menceritakan semua masalah yang dialami kepada konselor, barulah konselor merekomendasikan buku untuk dibaca pasien. Teknik ini memberi kesempatan pada pasien untuk berempati dan merenungkan masalah yang dialami melalui buku (Elisabet Gunawan & Jesika, 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian menggunakan *bibliotherapy* sebagai salah satu intervensi untuk mereduksi kecemasan pada pasien gangguan kecemasan umum, karena jika tidak ditangani akan berdampak buruk dan akan menyebabkan gangguan tingkah laku serta

emosional. Dan tujuan dari penelitian ini adalah teridentifikasi dan teranalisa intervensi *Bibliotherapy* dalam mengontrol gangguan kecemasan.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yaitu metode yang dilakukan dengan menjelaskan gambaran keadaan suatu populasi yang bersifat faktual secara sistematis, objektif dan akurat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data, mengkalsifikasi, pengelolaan data, membuat kesimpulan dan laporan (Ramadina, 2020).

Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug yang beralamat di Jl. Mahkota Simprug Raya, Rt.004 Rw.015, Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Waktu intervensi ini dilakukan pada tanggal 7 – 20 Agustus 2023. Peneliti melakukan intervensi di awal pertemuan, dipertengahan dan diakhir pertemuan, Dalam satu kali pertemuan peneliti melakukan intervensi pada pasien dengan durasi 30-60 menit.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah responden dengan

gangguan kecemasan umum di RT 1 dan RT 2 RW 14 Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sejumlah 2 (dua) orang sesuai dengan kriteria sampel. kriteria yang harus dipenuhi anggota populasi yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu: Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dengan rentang usia remaja sampai dewasa awal, seseorang yang terdiagnosa gangguan kecemasan pada tahap ringan dan sedang, seseorang yang memiliki hobi membaca dan dapat meluangkan waktunya untuk membaca, seseorang yang mampu berbicara Bahasa Indonesia dan tidak ada gangguan dalam sistem wicara.

2. Hasil Penelitian

Pertemuan pertama skrining awal tingkat kecemasan responden menggunakan HARS, sebelum diberikan intervensi *bibliotherapy*.

Tabel 1. Tabel tingkat kecemasan sebelum intervensi

Responden	Hari/Tanggal	Tingkat Kecemasan
I	7 Agustus 2023	Sedang
II	7 Agustus 2023	Sedang

Berdasarkan table 1 untuk mengetahui tingkat kecemasan pada masing-masing responden dilakukan skrining menggunakan HARS, dan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada Responden I yaitu sedang dengan total 25 poin, dan pada responden II yaitu sedang dengan total 21 poin.

Tabel 2. Tabel tingkat kecemasan setelah intervensi

Responden	Hari/Tanggal	Tingkat Kecemasan
I	20 Agustus 2023	Ringan
II	20 Agustus 2023	Ringan

Berdasarkan hasil dari table 2 didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan Intervensi *bibliotherapy* yang dilakukan selama 14 hari dengan durasi 30-60 menit dengan 6 kali pertemuan. Pada responden I tingkat kecemasan yang sebelumnya sedang menjadi ringan dengan poin 18. Pada responden II tingkat kecemasan yang sebelumnya sedang menjadi ringan dengan poin 19.

4. Pembahasan

Pada bab ini membahas berbagai masalah yang timbul akibat gangguan kecemasan yang terjadi pada tiap responden, gangguan kecemasan yang terjadi ini memerlukan perhatian khusus dan penanganan agar tidak mengarah ke gangguan jiwa lainnya. sehingga diterapkan intervensi *bibliotherapy* untuk mereduksi kecemasan pada pasien gangguan kecemasan umum. Intervensi ini dilakukan selama 14 hari kepada dua responden sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 30-60 menit tiap pertemuan. Terdapat penurunan tanda dan gejala setelah diberikan intervensi *bibliotherapy*, ditujukan dari hasil *questioner* HARS yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi terdapat hasil yang cukup baik.

Intervensi yang diberikan pada pasien gangguan kecemasan adalah intervensi yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian. Intervensi *bibliotherapy* ini bertujuan untuk membantu pasien gangguan kecemasan menyelesaikan masalahnya dengan menemukan ide atau cara melalui buku

bacaannya (Arini & Novikayati, 2021). Dibuktikan oleh peneliti dengan data subjektif yang muncul pada tiap responden bahwasanya terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan.

Menurut teori, faktor penyebab kecemasan ada 2 penyebab yaitu faktor predisposisi dan presipitasi. Pada faktor predisposisi terdapat 3 aspek, aspek biologi, psikologis, dan sosial budaya. Pada responden I dan II tidak dilakukan pemeriksaan penunjang untuk mengetahui aspek biologi penyebab kecemasan yang dialami, akan tetapi dari tanda dan gejala yang ditunjukkan dari kedua responden didapatkan hasil norephinerfin yang di ubah menjadi ephinerfin menimbulkan perasaan letih dan menyebabkan pengaturan gerak motorik berlebih pada ansietas sehingga mengakibatkan tremor. Sedangkan efek yang dihasilkan dari hormon serotonin menimbulkan tanda gejala dimana responden mengalami perasaan panik, gangguan makan seperti tidak nafsu makan, gangguan tidur dan mual muntah yang disebabkan efek dari perifer lain seperti motilitas gastrointestinal. Dan terakhir disebabkan oleh hormon GABA dimana

hormon ini menyebabkan responden mengalami gangguan tidur, dan gangguan ingatan seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi ini biasanya disebabkan karena aktivitas inhibitorik yang berlebihan.

Aspek psikologi menurut Sigmund freud dibedakan menjadi dua yaitu id dan superego, responden I mengatakan bahwa keinginan untuk menikah lagi dengan pacarnya sejauhnyanya ada dan dirinya memang mencintainya namun pacarnya ini kasar dan tidak begitu baik sehingga dirinya tidak ingin menikah demi kebaikan dirinya dan berfikir karena trauma masa lalunya takut terulang. Sedangkan pada responden II, dirinya mengatakan menyukai saat sendiri dan takut bila bertemu orang baru, namun karena dia harus bekerja dan pasti bertemu dengan orang baru, jadi dia memutuskan untuk menyesuaikan diri dan jika memang sudah tidak kuat bila dikeramaian orang maka dirinya akan menenangkan dirinya ke suatu tempat untuk menenangkan dirinya. Dan faktor predisposisi yang terakhir adalah sosial budaya, dimana pada faktor ini tidak ada pengaruh terhadap rasa cemas

yang dialami responden, dimana rasa cemas ini dialami karena adanya peristiwa dimasalalu yang membuat responden trauma.

Menurut sutejo (2018) faktor presipitasi dibedakan menjadi dua yaitu: pertama adanya ancaman terhadap gambaran diri seseorang seperti ketidakmampuan fisiologis dan menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas, kedua ancaman terhadap seseorang yang membahayakan identitas diri, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi. pada kedua responden faktor presipitasi yang menyebabkan gangguan kecemasan ini adalah karena adanya ancaman terhadap diri sehingga menurunnya kemampuan seseorang dalam beraktivitas, hal tersebut diakibatkan oleh penyebab dari gangguan kecemasan yang dialami.

Sesuai dengan teori pada pertemuan pertama yang dilakukan yakni bina hubungan saling percaya pada klien dapat berjalan dengan efektif, menimbulkan rasa percaya klien, dan buat klien puas terhadap pelayanan keperawatan (Fajrullah & Yulia, 2019). Pertemuan pertama ini

juga bertujuan untuk mengenalkan responden terhadap gangguan kecemasan, respon terhadap kecemasan dan menjelaskan cara mengontrol kecemasan dengan *bibliotherapy*. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan peneliti melakukan evaluasi. Hasil evaluasi dari *bibliotherapy* yang dilakukan selama 14 hari ini mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan. Pada responden I, dihari pertama sebelum melakukan intervensi hasil *questioner* didapatkan hasil 25 poin dengan tanda gejala seperti merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, tegang, mudah terkejut, menangis, gelisah, takut bertemu orang asing, takut ditinggal sendiri, takut bila dikerumunan orang banyak, terbangun pada malam hari, sering mimpi buruk, sulit berkonsentrasi, pelupa, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, merasa lesu, jantung berdebar-debar, dada terasa sesak, berat badan menurun, sering buang air kecil, mudah berkeringat, dan merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II, didapatkan hasil 21 poin dengan tanda gejala seperti merasa cemas, memiliki firasat buruk, berfikiran negatif, merasa

tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gemetar, takut bertemu orang, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, jantung berdebar-debar, nyeri dan tertekan di dada, mual muntah, keringat dingin, pusing, dan merasa gelisah disertai jari-jari gemetar. Sedangkan setelah dilakukan intervensi tiap responden mengalami penurunan pada tingkat kecemasannya, pada responden I hasil skor setelah dilakukan intervensi mendapat 18 poin sedangkan pada responden II didapatkan hasil 19 poin. Uraian diatas menunjukkan keberhasilan peneliti dalam melakukan intervensi pada responden I dan II. Dimana responden I lebih baik dalam mengendalikan kecemasannya dibandingkan dengan responden II dengan ditandai hasil skor evaluasi tanda gejala kecemasan setelah diberikan intervensi *bibliotherapy* selama 14 hari, Kemudahan penelitian yang dirasakan peneliti saat intervensi berlangsung adalah respon pasien yang terbuka dan kooperatif. Kesulitan penelitian saat menjalani penelitian ini peneliti mengalami kesulitan saat awal berinteraksi dengan responden I dan II yang masih merasa malu untuk

berbicara, sehingga peneliti harus membina hubungan saling percaya kepada responden I dan II. Sangat sulit untuk mendapatkan jurnal yang akan digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian karena jumlah jurnal yang terkait dengan judul sangat sedikit dan sulit didapatkan.

5. Kesimpulan

Penelitian ini terbukti bahwa intervensi *bibliotherapy* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, tujuan dari penelitian ini adalah teridentifikasi dan teranalisa intervensi *bibliotherapy* dalam mengontrol gangguan kecemasan. Hasil evaluasi intervensi *bibliotherapy* yang dilakukan selama 14 hari terbukti terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan pada kedua responden.

Responden I sebelum intervensi, tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 25, dengan tanda dan gejala yang dirasakan mudah merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, mudah terkejut, merasa gelisah, takut bertemu dengan orang asing dan takut bila ditinggal sendiri, takut jika berada

dikerumunan orang banyak, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah-ubah setiap hari. Jantung berdebar dan sesak nafas, mudah berkeringat dan merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II tingkat kecemasan sebelum intervensi berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 21, dengan tanda gejala sebagai berikut: merasa cemas, selalu berprasangka buruk, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, gemetar, takut bila bertemu dengan orang asing, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, jantung berdebar, sering sakit kepala, merasa gelisah, dan jari-jari gemetar.

Pada Responden I, sudah berusaha untuk mengobati kecemasan dengan berobat ke psikiater karena merasa cemas yang mengganggu kehidupannya dan merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II, responden ini tidak mengerti sebab kecemasannya bahkan sampai tidak tahu bahwa dirinya menderita kecemasan jadi tidak pernah berupaya untuk berobat ke psikiater. Oleh karena itu peneliti menerapkan intervensi *bibliotherapy* guna menurunkan

tingkat kecemasan kedua responden, dan terbukti setelah diberikannya intervensi *bibliotherapy* pada kedua responden tingkat kecemasan yang dialami kedua responden tersebut mengalami penurunan.

Pada responden I yang sebelum diberikan intervensi *bibliotherapy* tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 25, lalu menurun ke ringan dengan poin 18. pada responden II sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 21, lalu menurun ke ringan dengan poin 19. Berdasarkan data penurunan kecemasan pada responden I dan II, dapat disimpulkan bahwa *bibliotherapy* ini terbukti efektif.

Daftar Pustaka

- Adiputra, I Made Sudarma, N. W. T., Ni Putu Wiwik Oktaviani, S. A. M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A. F., Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, P. O. A. T., Baiq Fitria Rahmiati, S. A. L., & Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In R. W. & J. Simarmata & S. K. Desain Sampul: Devy Dian Pratama (Eds.), *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2021st ed.). Yayasan Kita Menulis.

- <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/>
- Alfiariski. (2021). *Adversity Quotient dan Persepsi terhadap situasi pandemi terhadap Kecenderungan Stress*. 000, 28–44. [http://repository.untag-sby.ac.id/10090/8/JURNAL .pdf](http://repository.untag-sby.ac.id/10090/8/JURNAL.pdf)
- Andi, P. (2019). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41. <http://repository.stei.ac.id/2117/3/BAB3.pdf>
- Ardhian Indra Darmawan, N. S. (2022). Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.
- Arini, L. A., & Novikayati, I. (2021). Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (Gad. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.311>
- Badriyyati, H. (2020). *TEKNIK BIBLIOTERAPI SEBAGAI UPAYA MEMINIMALKAN PERILAKU KONSUMTIF PADA SISWI KELAS XI SMAN 1 BOYOLANGU*. 24. <http://repo.uinsatu.ac.id/17363/>
- Elisabet Gunawan, Jesika, 2023. (2023). *Terapi Biblioterapi Bisa Ditempuh untuk Atasi Gangguan Mental, Anxiety hingga Depresi*. [https://www.haibunda.com/moms-life/20230112155620-76-294575/terapi-](https://www.haibunda.com/moms-life/20230112155620-76-294575/terapi-biblioterapi-bisa-ditempuh-untuk-atasi-gangguan-mental-anxiety-hingga-depresi)
- <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edukom%0ASistem>
- Eridani, D., Aditya, M., Rifki, M., & Rizal, R. (2018). Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Edu Komputika Journal*, 5(1), 69–73.
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Vu, L. M., Dao, H. T. K., Nguyen, V. D., Emerson, M. R., Fine, S. L., Li, M., Blum, R. W., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2023). Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S71–S78. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.012>
- Estiwidani, N. A. F. and Y. W. and D. (2022). Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Siswi Kelas Xdi Smk N 1 Tepus Gunungkidul Tahun 2019. *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*, 7–11.
- Fatmawati, R. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat

- Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*, 6(6), 9–33.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter2.pdf>
- Hadi, S., & Reliani. (2019). *Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah Di Ruang Marwah Iic Rumah Sakit Umum Haji Surabaya.* [http://repository.um-surabaya.ac.id/5842/1/BU_RELI_\(121\)_pdf.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/5842/1/BU_RELI_(121)_pdf.pdf)
- Handayani, K. D., Studi, P., Masyarakat, K., Sarjana, P., & Kesehatan, F. I. (2022). *Masalah Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19: Peningkatan Masalah Gangguan Kecemasan Dan Penanganannya Mental Health Problems in the Midst of the Covid-19 Pandemic: Increasing Anxiety Disorder Problems and How to Handle Them.*
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. S. I. (2022). *Modul Etika Penelitian.* http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/MODUL_ETIKA_PENELITIAN_ISBN.pdf
- Hibatullah, H. S. (2021). Efektivitas Program Tanggung Jawab Sosial (Studi Kasus PT PERTAMINA PATRA NIAGA. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me,* 1–8.
http://repository.stei.ac.id/view/creator/s/Hibatullah=3AHana_Subarashi=3A=3A.default.html
- HIPERTENSI, B. S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penangananya.” In *Buku Saku.*
- Imana, A. (2020). *PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP PASIEN DENGAN KECEMASAN.* 22.
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17211173018/12._BAB_II_.pdf
- KESEHATAN, K. K. D. J. P. (2023). *DEFINISI GANGGUAN JIWA DAN JENIS-JENISNYA.* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya
- Khusniyah, F. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET RENANG DI KLUB RENANG PETROKIMIA GRESIK (KRPG).* 28.
- Kristin, Z. B. (2022). *Gambaran Kecemasan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Menghadapi Osce. 2018,* 7–16.
<https://eprints.umm.ac.id/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/93544/>
- Kurniantari, R. A. (2019). *HUBUNGAN PERSEPSI PASIEN TERHADAP PERILAKU KOMUNIKASI TERAPEUTIK PERAWAT DENGAN KECEMASAN PRA GENERAL ANESTESI DI RSUD DR. TJITROWARDOJO PURWOREJO.* *Jurnal Kesehatan.*
- Lale Agit Diah Arini & Iga Novikayati (2021).

- (2021). BIBLIOTERAPI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA KLIEN GENERAL ANXIETY DISORDER (GAD). *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*
- Maghvira, T. (2021). FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DEMAM BERDARAH DENGUE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGADADI KABUPATEN INDRAMAYU. 1–23. <http://repositori.unsil.ac.id/5921/>
- Melani, N. P. P. (2022). GAMBARAN GANGGUAN KOMUNIKASI VERBAL PADA ANAK AUTIS DI SLB NEGERI 1 DENPASAR TAHUN 2022. <Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.id/9099/>.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani, 12–34.* <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Nafiah, M. (2022). KEPRIBADIAN TOKOH UTAMA BAHAR SAFAR DALAM NOVEL JANJI KARYA TERE LIYE TINJAUAN PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD. 1–23. http://repository.unpkediri.ac.id/4342/3/RAMA_88201_19101070012_00120767_01_0703046001_01_front_ref.pdf
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI, 8(2), 174–180.* <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Patimah, S. (2021). Aplikasi Terapi Bercakap - Cakap Pada Tn. N dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran di Jampang Kulon. *Jurnal Lentera, 4(1), 6–10.* <https://doi.org/10.37150/jl.v4i1.1382>
- Pertiwi, A. N. (2019). PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PUSKESMAS CIPUTAT. *Journal of Controlled Release, 12.* <https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=11806&bid=4673>
- Putri, F. A., Sudayasa, I. P., & Eddy, N. (2021). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. 145–152.
- Ramadina, W. (2020). TERHADAP KEJADIAN BULLYING DI SMK “ Y ” PALEMBANG TERHADAP KEJADIAN BULLYING. <http://eprints.ukmc.ac.id/5534/1/IK-2020-1633011-cover.pdf>
- Rohmiyati, Y. (2019). Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi, 3(1), 11–17.* <https://doi.org/10.14710/anuva.3.1.11-17>

Triana, A. Z. (2019). Bab I., FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL DI POLI KEJIWAAN RSUD PASAR MINGGU JAKARTA TAHUN 2019. *UPNVJ*, 2504, 1–9.
<https://repository.upnvj.ac.id/3710/>

Widyawati, W. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku. In *Sehat Negeriku*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

William C. Lloyd III, MD, FACS, 2020. (2020). Rumusan masalah. In *Implementation Science*.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature10402>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature21059>
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
<http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>