

## Distorsi Kognitif pada Pasien Gangguan Cemas Menyeluruh dengan Perspektif Kognitif Beck

### *The Cognitive Distortions in Patient with Generalized Anxiety Disorder with Beck's Perspective Cognitive*

Cicilia Ayu Risanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [cicilia.22079@mhs.unesa.ac.id](mailto:cicilia.22079@mhs.unesa.ac.id)

#### Abstrak


Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*) merupakan gangguan mental yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan dan menetap yang tidak terbatas pada situasi tertentu. Individu dengan kondisi ini cenderung memiliki pola pikir negatif yang berperan dalam muncul dan bertahannya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji distorsi kognitif pada individu dengan gangguan cemas menyeluruh dalam perspektif kognitif Beck. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek merupakan laki-laki berusia 36 tahun yang menjalani perawatan rawat jalan di RSUD X. Data dikumpulkan melalui wawancara (autoanamnesis dan alloanamnesis) mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distorsi kognitif yang dialami subjek meliputi *catastrophizing*, *mind reading*, *overgeneralization*, *emotional reasoning*, dan *should statements*. Distorsi tersebut membentuk pola yang berulang melalui keterkaitan antara *core belief*, pikiran otomatis, respons emosional, dan perilaku penghindaran, sehingga mempertahankan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus eksternal, tetapi juga oleh struktur kognitif yang mendasarinya, sekaligus menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk memutus siklus kecemasan.

**Kata kunci :** Gangguan cemas menyeluruh; Kecemasan; Distorsi kognitif; Kognitif beck

#### Abstract

*Generalized anxiety disorder (GAD) is a mental disorder characterized by excessive and persistent worry that is not limited to specific situations. Individuals with this condition tend to exhibit negative thinking patterns that contribute to the development and maintenance of anxiety. This study aims to explore the cognitive distortions in an individual with GAD from Beck's cognitive perspective. This study employed a qualitative approach using a case study method. The subject was a 36-year-old male undergoing outpatient treatment at a regional public hospital (RSUD) X. Data were collected through in-depth interviews (autoanamnesis dan alloanamnesis) and observation. The results revealed that the subject experienced several cognitive distortions, including catastrophizing, mind reading, overgeneralization, emotional reasoning, and should statements. These distortions formed a recurring pattern involving core beliefs, automatic thoughts, emotional responses, and avoidance behaviors, which contributed to the maintenance of anxiety. The findings indicate that anxiety is not solely influenced by external stimuli, but also by underlying cognitive structures, while underscoring the importance of interventions focused on cognitive restructuring to break the cycle of anxiety.*

**Keywords :** Generalized anxiety disorder; Anxiety; Cognitive distortio; Beck's cognitive

<b>Article History</b>	<i>*corresponding author</i>
<b>Submitted :</b> 23-04-2026 <b>Final Revised :</b> 06-05-2026 <b>Accepted :</b> 06-05-2026	 This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Gangguan kecemasan merupakan suatu kondisi ketika seseorang merasa khawatir, disertai perasaan dimana hal buruk akan terjadi, serta percampuran berbagai emosi, yang akan terjadi saat seseorang sedang berada dalam sebuah tekanan dalam perasaan dan pertentangan dalam batin seseorang (Oktamarina et al., 2022). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi revisi terbaru (DSM-5—TR), gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan takut dan khawatir yang berlebihan serta menetap, yang dapat mengganggu aktivitas sosial, pekerjaan, maupun fungsi personal individu. Individu dengan gangguan kecemasan cenderung menunjukkan pola pikir negatif yang menetap serta memiliki keyakinan bahwa peristiwa buruk akan terjadi pada dirinya (Rahmawati, 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta hubungan interpersonal. Individu dengan gangguan kecemasan umumnya mengalami gejala fisiologis seperti jantung berdebar, gangguan pencernaan, dan ketegangan otot, serta gejala psikologis berupa rasa takut, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi (Mufidah, 2025).

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak terjadi di seluruh dunia, dengan persentase mencapai 4,4% dari populasi global. Gangguan kecemasan menunjukkan angka prevalensi yang tinggi pada tahun 2019, 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan (Javaid et al., 2023).

Salah satu jenis gangguan kecemasan yang paling umum adalah gangguan cemas menyeluruh atau *generalized anxiety disorder* (GAD), yaitu kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan sulit dikendalikan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, kesehatan, maupun interaksi sosial, yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Kecemasan pada *generalized anxiety disorder* bersifat menyeluruh dan tidak terbatas pada situasi tertentu, sehingga seringkali mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari individu (American Psychiatric Association, 2022). Individu dengan *generalized anxiety disorder* cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol pikiran cemasnya, sehingga kecemasan yang dirasakan bersifat menetap dan sering kali tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi (Mishra & Varma, 2023).

*Generalized anxiety disorder* juga berkaitan erat dengan munculnya pola pikir yang tidak adaptif, terutama dalam bentuk distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan pola berpikir yang bias, tidak rasional, dan cenderung mengarah pada interpretasi negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun masa depan (Beck, 2011). Individu dengan gangguan kecemasan seringkali menunjukkan kecenderungan untuk melakukan interpretasi yang tidak akurat, berlebihan, dan seringkali mengarah pada kesimpulan negatif (Beck, 2011).

Dalam perspektif teori kognitif yang dikemukakan oleh Beck (2011), gangguan kecemasan dipahami sebagai hasil dari adanya *cognitive triad*, yaitu pola pikir negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Özdemir & Kuru (2023) menjelaskan bahwa skema kognitif yang disfungsi menyebabkan individu secara otomatis memproses informasi dengan cara yang bias dan memperkuat perasaan cemas yang dialami.

Distorsi kognitif yang terjadi pada individu dengan *generalized anxiety disorder* dapat memperkuat siklus kecemasan yang berulang. Pikiran negatif yang muncul secara otomatis akan memicu respons emosional berupa kecemasan, yang kemudian diikuti oleh respons fisiologis dan perilaku tertentu, seperti menghindari situasi yang dianggap mengancam (Tangör et al., 2025). Pola ini jika berlangsung terus-menerus dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan menghambat fungsi sehari-hari (Rutter et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal. Namun, sebagian besar penelitian masih memisahkan kedua faktor tersebut, sehingga belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana proses kognitif berperan dalam menghubungkan pengalaman individu dengan munculnya kecemasan. Selain itu kajian yang secara spesifik mengeksplorasi distorsi kognitif pada individu dengan *generalized anxiety disorder*, terutama melalui pendekatan yang menekankan pengalaman subjektif masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji distorsi kognitif pada individu dengan *generalized anxiety disorder* melalui pendekatan studi kasus dalam perspektif kognitif Beck. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses psikologis yang mendasari muncul dan bertahannya kecemasan, khususnya dalam konteks pengalaman individu.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yakni penelitian yang berfokus pada penyediaan data terperinci dari suatu kasus (Naamy, 2019). Studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi menyeluruh terhadap distorsi kognitif yang dialami individu. Asesmen dilakukan dalam rentang waktu Februari hingga Maret 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, autoanamnesis, dan alloanamnesis. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati perilaku, komunikasi verbal serta interaksi subjek selama proses asesmen. Autoanamnesis dilaksanakan dalam dua sesi untuk menggali riwayat kehidupan, hubungan interpersonal, pengalaman emosional, serta keluhan yang dialami subjek. Alloanamnesis dilakukan dengan psikolog RSUD X yang menangani subjek secara langsung untuk memverifikasi data dan mendapatkan informasi tambahan.

## Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki berinisial H berusia 36 tahun, merupakan pasien dengan diagnosis *general anxiety disorder* yang sedang menjalani perawatan rawat jalan di RSUD X. Partisipan merupakan anak kedua dari dua bersaudara, dan bekerja sebagai wiraswasta. Selain partisipan utama, penelitian ini juga melibatkan satu orang *significant other* untuk memperoleh informasi tambahan yang berkaitan dengan perilaku, dinamika perawatan, serta progres kondisi partisipan.

**Tabel 1. Keterangan Partisipan**

Aspek	Keterangan
Inisial	H
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	36
Pekerjaan	Wiraswasta
Pendidikan Terakhir	SMK

Status Sosial Ekonomi	Menengah
Status Pernikahan	Belum Menikah

### ***Pengumpulan Data***

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur secara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif, riwayat kehidupan, serta dinamika emosional subjek. Selain itu, observasi juga dilakukan dengan tujuan mengamati perilaku, ekspresi afek, serta respons subjek selama proses asesmen. Wawancara dilakukan kepada subjek sebagai partisipan utama (autoanamnesis), serta psikolog sebagai informan pendukung (alloanamnesis). Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara yang berfungsi untuk memandu jalannya wawancara semi terstruktur. Aspek yang digali meliputi riwayat kehidupan, riwayat gejala, keluarga subjek, persepsi diri dan lingkungan, serta upaya subjek dalam mengurangi gejala. Selain itu, wawancara dengan informan pendukung difokuskan pada kondisi klinis subjek serta memeriksa konsistensi dan keakuratan data yang diberikan subjek. Teknik pengumpulan data ini mempunyai peran yang penting dalam menggabungkan berbagai sumber data agar bisa memperoleh pemahaman yang baik tentang arti serta pengalaman yang dirasakan oleh partisipan.

### ***Analisis Data***

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik deskriptif kualitatif, untuk memahami kondisi psikologis subjek secara mendalam dan menyeluruh. Proses analisis dilakukan dengan mencermati data hasil autoanamnesis, alloanamnesis, observasi, dan hasil tes DASS untuk menarik kesimpulan yang valid. Tes DASS (*depression anxiety and stress scale*) merupakan kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat keparahan gejala gangguan dengan menilai kondisi emosional negatif seseorang dalam satu minggu terakhir (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020). Data klinis yang telah dikumpulkan, kemudian dianalisis menggunakan kriteria diagnostik formal yang merujuk pada Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) untuk memastikan kesesuaian gejala dengan klasifikasi *generalized anxiety disorder*. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi distorsi kognitif dengan mencermati riwayat keluhan, perjalanan klinis gangguan, serta respons emosional dan perilaku yang tampak selama proses penelitian.

### **Hasil**

Keluhan utama yang dialami subjek berkaitan dengan perasaan takut dan cemas berlebihan tanpa pemicu yang jelas, terutama saat berada di luar rumah, berkendara, maupun berada di keramaian. Subjek melaporkan ketidakmampuan untuk keluar rumah secara mandiri dan harus didampingi oleh orang tua. Selain gejala psikologis berupa rasa takut, gelisah, dan kekhawatiran berlebih, subjek juga mengalami gejala fisiologis seperti jantung berdebar, tangan gemetar, tubuh terasa dingin, serta gangguan pencernaan dengan keluhan yang menyerupai *gastroesophageal reflux disease* (GERD). Kondisi tersebut semakin mengganggu fungsi sehari-hari hingga menyebabkan subjek memutuskan untuk berhenti bekerja.

Berdasarkan riwayat kehidupannya, subjek merupakan lulusan SMK yang memiliki pengalaman kerja di berbagai bidang, seperti *cleaning service*, *sales marketing*, serta juru masak. Subjek sempat merantau ke Bali, namun mengalami kecelakaan lalu lintas yang menyebabkan cedera dan memaksanya kembali ke Kota M untuk pemulihan. Setelah itu, subjek bekerja sebagai sales marketing selama beberapa tahun dan cukup menikmati pekerjaannya, meskipun menghadapi tuntutan kerja yang tinggi. Dalam pekerjaannya, subjek dituntut untuk memahami karakteristik konsumen dan menghadapi risiko konflik, seperti pengalaman melihat

rekan kerja menjadi sasaran kemarahan konsumen. Pengalaman-pengalaman tersebut diduga turut berkontribusi terhadap meningkatnya kewaspadaan dan kecemasan subjek.

Dalam kehidupan personal, subjek pernah menjalin hubungan serius dan berencana menikah, namun mengalami kekecewaan mendalam ketika pasangan yang dipilihnya menikah dengan orang lain. Peristiwa ini menjadi salah satu sumber tekanan emosional yang signifikan bagi subjek. Selain itu, kebiasaan lembur dan konsumsi kopi selama bekerja diduga memperburuk kondisi fisik subjek, khususnya gangguan pencernaan yang kemudian berkembang menjadi keluhan yang lebih serius dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Sejak berhenti bekerja, subjek cenderung menarik diri dari aktivitas sosial dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Subjek juga menunjukkan ketergantungan terhadap orang tua dalam melakukan aktivitas di luar rumah. Dalam salah satu kejadian, subjek memaksakan diri bepergian tanpa mengonsumsi obat, yang mengakibatkan munculnya gejala fisik dan kecemasan yang intens hingga akhirnya menjalani rawat inap di ruang psikiatri. Selama perawatan, subjek merasa tidak nyaman dengan lingkungan rumah sakit, namun kondisi emosionalnya berangsur membaik dengan bantuan pengobatan.

Berdasarkan informasi dari psikolog (alloanamnesis), gejala kecemasan pada subjek telah muncul sejak masa kanak-kanak. Subjek memiliki riwayat ketakutan terhadap suara hujan yang keras akibat kondisi atap rumah yang terbuat dari seng, sehingga memicu respons takut berlebihan seperti menutup telinga, berteriak, dan mencari tempat aman. Selain itu, subjek juga pernah mengalami ketakutan irasional terhadap suara burung gagak yang diasosiasikan dengan kematian. Ketakutan-ketakutan tersebut sempat mendapatkan penanganan dan menunjukkan perbaikan.

Dalam masa perkembangan selanjutnya, subjek dikenal sebagai pribadi yang pendiam saat kecil, namun menjadi lebih komunikatif saat dewasa. Subjek juga memiliki pengalaman konflik sosial, seperti perkelahian dan perundungan saat masa sekolah. Psikolog juga menyampaikan, bahwa subjek pernah datang kembali dengan keluhan takut ketika berkendara, karena merasa jika berhenti di lampu merah akan diperhatikan dan menjadi bahan pembicaraan orang-orang disekitarnya. Namun setelah menjalani terapi, subjek mampu mengendalikan kecemasannya. Menurut psikolog, subjek cenderung kurang memiliki kesadaran terhadap batas kemampuan dirinya (*low self-awareness*) dan sering memaksakan diri dalam menghadapi tuntutan, hingga akhirnya mengalami stres. Setelah menyadari kondisinya, subjek justru menunjukkan kecenderungan *overlearning*, yaitu berusaha mencari berbagai informasi dan mencoba berbagai metode penyembuhan secara berlebihan, yang pada akhirnya memperparah stres karena tidak mendapatkan hasil yang diharapkan.

Selain itu, subjek juga menunjukkan karakter sebagai individu yang penurut terhadap orang tua, khususnya ibu. Saat ini, subjek tidak bekerja dan membantu usaha keluarga berupa toko kelontong. Subjek mulai berupaya untuk memahami kondisinya, salah satunya melalui media digital seperti video edukasi mengenai penyintas kecemasan, serta tetap menjalani kontrol rutin dan pengobatan. Meskipun demikian, subjek masih memiliki kekhawatiran terhadap masa depannya dan tidak memikirkan untuk menikah karena merasa kondisinya tidak memungkinkan.

## **Pembahasan**

Gangguan kecemasan yang dialami subjek tidak hanya berkaitan dengan munculnya gejala fisiologis dan psikologis, tetapi juga melibatkan dinamika kognitif yang kompleks dan saling berulang. Dalam perspektif kognitif Beck, kondisi ini dapat dipahami sebagai hasil dari pola pikir disfungsional yang terstruktur dalam *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang saling berinteraksi dalam mempertahankan kecemasan (Beck, 2011).

Pada aspek diri (*self*), subjek menunjukkan evaluasi diri yang negatif, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dan berbeda dari orang lain. Keyakinan ini berkontribusi pada rendahnya rasa percaya diri dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Pada aspek dunia (*world*), subjek memaknai lingkungan sebagai tempat yang mengancam, yang tercermin dari perasaan diawasi dan tidak aman saat berada di ruang publik. Sementara itu, pada aspek masa depan (*future*), subjek menunjukkan pola pikir pesimis, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak akan pulih sepenuhnya atau mampu menjalani kehidupan secara normal. Ketiga komponen ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memperkuat dalam membentuk persepsi ancaman yang menetap.

Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa *cognitive triad* tersebut berakar pada *core belief* negatif yang terbentuk sejak masa kanak-kanak (Songco et al., 2020). Pengalaman awal yang berkaitan dengan rasa takut terhadap suara hujan, pengalaman sosial yang tidak menyenangkan, serta tekanan dalam kehidupan dewasa berkontribusi terhadap terbentuknya keyakinan inti, seperti “dunia adalah tempat yang berbahaya” dan “saya tidak mampu mengendalikan situasi”. *Core belief* ini bersifat stabil dan menjadi dasar dalam memproses informasi secara bias.

Distorsi kognitif pada subjek menunjukkan pola yang berulang yang mempertahankan kecemasan. *Core belief* negatif yang dimiliki memicu munculnya *automatic thoughts* ketika subjek menghadapi situasi tertentu, seperti berada di luar rumah atau di keramaian. Pikiran otomatis tersebut kemudian termanifestasi dalam bentuk distorsi kognitif, seperti *catastrophizing* (membayangkan kemungkinan terburuk) dimana subjek membayangkan jika berkendara tidak akan selamat dan menganggap suara burung gagak menandakan adanya orang meninggal, *mind reading* (mengasumsikan penilaian negatif dari orang lain) terwujud dalam prasangka subjek yang merasa bahwa orang-orang memperhatikan dan menilai dirinya buruk. Selain itu subjek juga memiliki distorsi kognitif berupa *overgeneralization* (menggeneralisasi pengalaman negatif ke berbagai situasi) yaitu ketika ia gagal dalam menjalin hubungan, maka ia akan gagal di semua hal. *Emotional reasoning* (menganggap perasaan sebagai fakta) juga dimiliki subjek, dimana subjek membenarkan perasaannya ketika merasa takut maka hal itu memang berbahaya. Distorsi ini memperkuat persepsi terhadap ancaman, sehingga memunculkan respons emosional berupa kecemasan intens.

Respons emosional tersebut diikuti oleh reaksi fisiologis, seperti jantung berdebar, gemetar, dan gangguan pencernaan, serta perilaku penghindaran, seperti ketergantungan pada orang tua untuk keluar rumah atau menghindari situasi sosial. Perilaku penghindaran ini secara tidak langsung memperkuat *core belief* yang dimiliki, karena subjek tidak memperoleh pengalaman korektif yang dapat menantang keyakinannya (Craske et al., 2022). Dengan demikian, terbentuk suatu siklus kecemasan yang berulang, di mana distorsi kognitif tidak hanya muncul sebagai gejala, tetapi juga berperan dalam mempertahankan gangguan.

Temuan yang menonjol dalam penelitian ini adalah adanya fenomena perubahan objek kecemasan. Secara kognitif, hal ini tidak menunjukkan perpindahan kecemasan secara acak, melainkan merupakan manifestasi dari *core belief* yang sama melalui berbagai stimulus yang berbeda. Meskipun objek kecemasan berubah dari suara hujan, keramaian, hingga berkendara, pola pemaknaan yang mendasarinya tetap konsisten, yaitu persepsi terhadap dunia sebagai sesuatu yang berbahaya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan lebih dipengaruhi oleh struktur kognitif yang mendasari daripada oleh stimulus spesifik itu sendiri.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa intervensi yang hanya berfokus pada pengurangan gejala atau stimulus tertentu cenderung kurang efektif dalam jangka panjang. Tanpa adanya perubahan pada *core belief* dan distorsi kognitif, kecemasan berpotensi muncul kembali dalam bentuk yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan restrukturisasi kognitif menjadi penting dalam membantu individu mengubah cara berpikir yang disfungsional.

Selain faktor kognitif, faktor psikososial juga berperan dalam mempertahankan kecemasan subjek. Tekanan pekerjaan, pengalaman kegagalan dalam relasi, serta kecenderungan untuk memaksakan diri melebihi kapasitas menunjukkan adanya pola *coping* yang kurang adaptif. Subjek juga menunjukkan kecenderungan *overlearning*, yaitu upaya mencari berbagai informasi dan solusi secara berlebihan tanpa diimbangi dengan pemahaman yang terarah, yang justru meningkatkan kebingungan dan stres. Kondisi ini memperkuat siklus kecemasan karena subjek terus berada dalam keadaan waspada dan tidak pernah merasa benar-benar aman.

Meskipun demikian, subjek menunjukkan adanya faktor protektif yang penting, seperti *insight* terhadap kondisinya, motivasi untuk sembuh, serta dukungan keluarga yang memadai. Faktor-faktor ini

berpotensi menjadi dasar yang kuat dalam proses pemulihan. Dengan intervensi yang tepat, khususnya yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan pengembangan strategi *coping* yang adaptif, prognosis subjek cenderung baik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gangguan cemas menyeluruh yang dialami subjek tidak hanya ditandai oleh gejala fisiologis dan psikologis, tetapi juga melibatkan distorsi kognitif yang kompleks dan berlangsung secara berulang. Dalam perspektif kognitif Beck, kecemasan pada subjek dipengaruhi oleh *cognitive triad* yang mencakup pandangan negatif terhadap diri, dunia, dan masa depan, yang berakar pada *core belief* negatif yang terbentuk sejak masa kanak-kanak.

Distorsi kognitif seperti *catastrophizing*, *mind reading*, *overgeneralization*, *emotional reasoning*, dan *should statements* berperan dalam memperkuat persepsi ancaman dan memicu respons emosional serta perilaku penghindaran. Pola ini membentuk siklus kecemasan yang mempertahankan gangguan. Temuan mengenai perubahan objek kecemasan menunjukkan bahwa kecemasan tidak bergantung pada stimulus tertentu, melainkan pada struktur kognitif yang mendasarinya.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian, intervensi terhadap individu dengan gangguan cemas menyeluruh disarankan tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga pada perubahan pola pikir yang mendasari, khususnya *core belief* dan distorsi kognitif. Pendekatan terapi kognitif dapat menjadi pilihan yang efektif untuk membantu individu mengenali, menantang, dan mengubah pola pikir disfungsional, sehingga mampu memutus siklus kecemasan yang berulang. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji distorsi kognitif pada lebih banyak partisipan dengan latar belakang yang beragam, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami perubahan kecemasan dari waktu ke waktu. Pendalaman terhadap faktor psikososial dan strategi *coping* adaptif juga penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses pemulihan individu dengan gangguan kecemasan.

## Daftar Pustaka

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guildford Press.
- Craske, M.G., Teanor., M., Zbozinek, T.D., & Vervliet, B. (2022). Optimizing exposure therapy with an inhibitory retrieval approach and the OptEx Nexus. *Behaviour Research and Therapy*, 152(104069). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104069>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahababi, A. Al. (2023). Epidemiology of anxiety disorders : global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan Dass-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2), 219–228.

<https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>

- Mishra, A. K., & Varma, A. R. (2023). A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder Methodology. *Cureus*, 15(9): e46115, <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Mufidah, A. L. (2025). Dampak gangguan kecemasan pada kesehatan mental dan kualitas hidup: Perspektif klinis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(10), 311–316. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/9335>
- Naamy, H. N., & Si, M. (n.d.). Metodologi penelitian kualitatif. Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Mataram.
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S.W., Sukmawati, & Ariyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) pada Anak Usia Dini. *Bharasumba: Jurnal Multidisipliner*, 2(1), 119-134, <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Özdemir, Ilker & Kuru, E. (2023). Investigation of Cognitive Distortions in Panic Disorder , Generalized Anxiety Disorder and Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12, 6351. <https://doi.org/10.3390/jcm12196351>
- Rahmawati, R. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan Cognitive Therapy. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 103-107. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Rutter, L. A., Edinger, A., Lorenzo-luaces, L., Danny, T., Bollen, J., & Rutter, L. A. (2025). Anxiety and Depression are Associated with More Distorted Thinking on Social Media: A Longitudinal Multi-Method Study. *Cognitive Therapy and Research*, 712–720. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10580-7>
- Songco, A., Hudson, J. L., & Fox, E. (2020). A Cognitive Model of Pathological Worry in Children and Adolescents : A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(2), 229–249. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00311-7>
- Tanıgör, E. K., Özyurt, G., Öztürk, Y., Tufan, A. E., & Akay, A. (2025). Evaluation of Adolescents with Anxiety Disorders in the Context of Cognitive Distortion. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 35(3), 226–233. <https://doi.org/10.5152/pcp.2025.241047>
- World Health Organization. (2025). Anxiety Disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>