

The Influence of Therapeutic Group Therapy (TKT), Health Education and Thought Stopping (TS) on the Anxiety Level of Children's Anxiety Levels at Menarche

Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik (TKT), Pendidikan Kesehatan dan Thought Stopping (TS) terhadap Tingkat Kecemasan Anak pada saat Menarche

Usraleli¹, Erni Forwaty², Syafrisar Meri Agritubella³
Program Studi DIII, Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3}
Email Coresponden erniforwaty@pkr.ac.id

Article Info

Article history

Received date: 2023-02-14

Revised date: 2023-05-10

Accepted date: 2023-06-08



Abstract

Menarche is a sign of the beginning of the stage of maturity in girls. Children can experience emotional changes in the form of anxiety caused by bullying behavior when menstrual blood gets on clothes so that children feel embarrassed. This study aims to see the effect of Therapeutic Group Therapy (TKT), Health Education, Thought Stopping (TS) on school-age children's anxiety in facing menarche. This research is a quasy experiment with the Pre and Post Test approach. The number of samples in this study were 50 grade 4 students at SDN 176 Pekanbaru. Bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results showed that most of the respondents were 11 years old (64%). The Pre-test anxiety level was in the Moderate category, there were 20 students (40%), the Post-test Anxiety Level in the Mild category, there were 36 students (72%). The results of the Bivariate Analysis obtained an anxiety level Z value of -3.5 (P-value 0.000). The application of TKT, Health Education, and TS can overcome anxiety about menarche. In conclusion, there is a decrease in the level of anxiety in facing menarche after the TKT, Health Education and TS actions.

Keywords:

Therapeutic Group Therapy (TGT); Health Education; Thought Stopping (TS)

Abstrak

Menarche merupakan pertanda mulainya tahap kedewasaan pada anak perempuan. Anak dapat mengalami perubahan emosional berupa kecemasan yang diakibatkan perilaku *bullyng* saat darah haid mengenai pakaian sehingga anak merasa malu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik (TKT), Pendidikan Kesehatan, Thought Stopping (TS) terhadap kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi menarche. Penelitian ini merupakan quasy eksperimen dengan pendekatan Pre dan Post Test. Jumlah *sample* dalam penelitian ini adalah 50 siswi kelas 4 di SDN 176 Pekanbaru. Analisis Bivariat menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil didapatkan sebagian besar responden berusia 11 tahun (64%), Tingkat Kecemasan Pre-test pada kategori Sedang sebanyak 20 siswi (40%), Tingkan Kecemasan Post-test pada kategori Ringan sebanyak 36 siswa (72%). Hasil Analisis Bivariat didapatkan nilai Z tingkat kecemasan sebesar -3,5 (P-value 0,000). Penerapan TKT, Pendidikan Kesehatan, dan TS dapat mengatasi kecemasan menghadapi menarche. Kesimpulan terdapat penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche setelah tindakan TKT, Pendidikan Kesehatan dan TS.

Kata Kunci:

Terapi Kelompok Terapeutik (TKT); Pendidikan Kesehatan; Thought Stopping (TS)

PENDAHULUAN

Menarche merupakan haid atau menstruasi pertama seorang anak perempuan yang biasanya terjadi pada usia 10 – 19 tahun. Rata – rata usia menarche adalah 12,96 tahun [1]. Di India usia menarche pada remaja putri berkisar 12,5 (\pm 1,42) tahun, di Jerman berkisar 15 tahun, dan di Australia berkisar 14-15 tahun [2], [3]. Usia menarche yang relative dini berkaitan dengan kondisi psikopatologis pada remaja putri seperti gangguan kecemasan, gangguan perilaku, gangguan makan, depresi dan tempramen[4].

Menstruasi merupakan proses fisiologis dan alami yang memerlukan penanganan yang tepat terutama pada remaja yang baru mengalaminya [5]. Hal ini disebabkan karena menstruasi pertama merupakan periode baru dalam kehidupan seseorang dan pertanda mulainya tahap kedewasaan anak menuju pematangan organ seksual. Berbagai perubahan sering terjadi tidak hanya pada fisik saja tetapi juga perubahan psikologis seperti perasaan bingung, gelisah atau cemas, serta tidak nyaman [6]. Terdapat 31,9% siswi mengalami kecemasan berat saat menghadapi menarche, bahkan 23,3% mengalami gejala panik [7]. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa ada hubungan usia menarche dengan kejadian depresi pada remaja putri [8].

Pada saat anak mengalami menarche dan terkena pakaian (rok) memicu adanya tindakan bullying [9], [10] dan anak merasa malu serta cemas. Kecemasan merupakan salah satu respon emosional terhadap ketidaktahuan anak terhadap sesuatu sehingga perlunya ada terapi dan edukasi untuk dapat mengatasi masalahnya. Beberapa terapi yang dapat diberikan tanpa ada efek samping tindakan seperti Terapi Kelompok Terapeutik, Pendidikan kesehatan dan Thought Stopping (TS). Terapi Kelompok Terapeutik dapat meningkatkan efikasi diri pada anak usia sekolah [11]. Program Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dapat mengurangi stress dan kecemasan pada seseorang dengan cara bercerita dan berbagi pada tim atau kelompoknya [12]. Pemberian edukasi tentang

kehatan dan pendidikan seksualitas harus diberikan secara komprehensif dan akurat serta sesuai dengan usia [13]. *Thought Stopping* dapat membantu remaja mengatasi kecemasan yang dialaminya. Salah satu hasil penelitian dijelaskan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan terapi TS dengan cara menghentikan pikiran negatif dan merubahnya menjadi pemikiran positif [14]. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa terdapat siswa kelas 4 SD yang telah mengalami menstruasi (menarche) yaitu pada saat usia 11 tahun dan pernah dibully oleh teman sekelas karena rok dan kursi terkena darah menstruasi sehingga siswi tersebut cemas, menangis dan tidak tahu harus bagaimana. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas Terapi Kelompok Terapeutik (TKT), Pendidikan Kesehatan, Thought Stopping (TS) terhadap tingkat kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi *menarche*

METODE

Penelitian ini merupakan quasy eksperimen dengan pendekatan Pre dan Post Test. Adapun variabel yang diteliti terdiri dari variabel dependen yaitu tingkat kecemasan dan variabel independen yang terdiri dari Terapi Kelompok Terapeutik (TKT), Pendidikan Kesehatan dan Thought Stopping (TS). Populasi adalah siswi kelas 4 SD. Teknik pengambilan sampel adalah Total Sampling dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan jumlah sample dalam penelitian ini adalah 50 siswi kelas 4 di SDN 176 Pekanbaru. Kriteria eksklusi adalah siswi yang telah haid, tidak cemas, tidak bisa menulis dan membaca. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara terpimpin. Analisis Univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis Bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon*. Penelitian ini telah lulus kaji Etik oleh KEPK Poltekkes Kemenkes Riau dengan No LB.02.03/6/05/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Berdasarkan Tabel 1

didapatkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 11 tahun, 0 bulan (64%). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden (n=50)

Umur	Frekuensi	%
10 tahun 6 bulan	10	20
11 tahun 0 bulan	32	64
11 tahun 6 bulan	8	16

Source : primary data processing

Hasil distribusi frekuensi terhadap variabel tingkat kecemasan anak sebelum diberikan terapi dan setelah diberikan terapi memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Adapun Tingkat Kecemasan Pre-test berada pada kategori Sedang sebanyak 20 siswi (40%) dan Tingkat Kecemasan Post-test berada pada kategori Ringan sebanyak 36 siswa (72%). Untuk selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan menghadapi Menarche

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Pre Test		
Ringan	15	30
Sedang	20	40
Berat	15	30
Post Test		
Ringan	36	72
Sedang	8	16
Berat	2	4
Tidak Cemas	4	8

Variabel Dependen: Tingkat Kecemasan

Tabel 3 Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik (TKT), Pendidikan Kesehatan dan TS terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Menarche

Variabel	N	Z	p-value
Implementasi TKT, Penkes dan TS terhadap Tingkat Kecemasan	20	-3.500	0,000

Hasil Analisis Bivariat uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai Z pre dan post tingkat kecemasan sebesar -3.500 dan p-value sebesar 0.000 pada α 5% (0.05), yang berarti

$p\text{-value} < \alpha$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) pendidikan kesehatan dan TS terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi di SD Negeri 176 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden mayoritas umurnya adalah 11 tahun sebanyak 32 orang (64%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian [15] dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*. Hasil penelitian Abadi ini dilakukan pada 275 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 218 orang (79,3%). Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini lebih menekankan kriteria inklusi yang diambil adalah remaja putri yang berusia 11-12 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [16] dengan judul gambaran tingkat ansietas anak usia sekolah saat mengalami *menarche*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* pada siswi di desa yaitu mayoritas pada usia 11 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* anak usia sekolah di desa yaitu 10 tahun sebanyak 4 (13,3%), 11 tahun sebanyak 24 (80,0%), 12 tahun sebanyak 2 (6,7%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Retnaningsih[16] dengan judul kesiapan menghadapi *menarche* dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 responden diperoleh hasil sebagian besar responden yang berumur 12 tahun sebanyak 12 siswi (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswi SD yang belum menghadapi *menarche*. Usia seorang anak perempuan yang mengalami *menarche* sangat bervariasi. Anak mendapatkan *menarche* pada usia yang lebih muda yaitu usia 8 dan 12 tahun. *Menarche* juga dapat terjadi pada usia 16 tahun. Usia *menarche* normalnya adalah 12 atau 13 tahun, sebagian perempuan mengalami menstruasi lebih awal (usia 8 tahun) dan lebih lambat (18 tahun).

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden memiliki tingkat kecemasan sebelum melakukan intervensi adalah sedang sebanyak 20 orang (40%), ringan dan berat masing-masing 15 orang (30%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian [17] dengan judul pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi SDN 011 Tanjungpinang Barat sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 17 responden (53,1%) dan kecemasan berat sekali sebanyak 8 responden (25%) hal ini disebabkan karena ketidaktahuan responden mengenai apa itu menstruasi dan cemas menghadapi *menarche*.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya dan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkahlaku. Baik tingkahlaku normal maupun tingkahlaku yang menyimpang, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan [18]. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Perubahan penting terjadi, dimana jiwa dan raga anak menjadi matang melalui masa remaja wanita dewasa [19]. Hal ini menandakan bahwa anak sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Peneliti berpendapat bahwa walaupun menstruasi adalah hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap perempuan, hal ini akan menjadi masalah apabila remaja putri belum pernah mengetahui tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi pada remaja putri akan berdampak terhadap kesiapan dan mengalami kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden memiliki tingkat kecemasan sesudah melakukan intervensi adalah ringan sebanyak 36 orang (72%), sedang sebanyak 8 orang (16%), berat sebanyak 2 orang (4%), dan tidak cemas sebanyak 4 orang (8%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Pujiati [17] dengan judul pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 14 responden (43,%) dan kecemasan ringan sebanyak 3 responden (9,4%).

Faktor-faktor penyebab kecemasan yaitu berdasarkan teori psikoanalisis ansietas merupakan konflik emosional antara 2 elemen kepribadian, yakni *Id*, *Ego*, dan *Super-ego*. *Id* mencerminkan dorongan instingtif dan implus-implus primitif. *Ego* melambungkan mediatir antara *Id* dan *super-ego*. *Superego* mencerminkan hati nurani seseorang yang dikendali oleh norma-norma lingkungan, agama dan budaya. Kaitannya pada ansietas adalah peringatan terhadap pertahanan *ego* [20]. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Seseorang dikatakan belajar apabila terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu atau dari tidak bisa mengerjakan sesuatu menjadi mampu mengerjakan sesuatu [17]. Peneliti berpendapat bahwa dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* dapat menurunkan angka kecemasan pada remaja putri. Pendidikan kesehatan dapat memberikan informasi pada remaja putri tentang apa itu *menarche*, usia berapa terjadi *menarche*, dan faktor penyebab *menarche*. Dengan adanya pendidikan kesehatan remaja putri menjadi tahu dan dapat mengurangi kecemasan pada saat mengalami *menarche*.

Penelitian ini menggunakan jumlah responden

sebanyak 50 responden. Pada hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0.000 pada α 5% (0,05) yang berarti bahwa *p-value* < α . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dan pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SD di Sekolah Dasar Negeri Pekanbaru. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiati [17] pada kelompok eksperimen didapatkan hasil *p value*=0,000 (*p value* < α) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi SDN 011 kelas V dan VI Tanjungpinang Barat. Dalam penelitian Pujiati [17] mengatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dapat diberikan melalui penyuluhan, sehingga kecemasan remaja putri terhadap *menarche* dapat berkurang atau bahkan tidak ada. Pendidikan kesehatan tentang *menarche* bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswi tentang pengertian, tanda dan gejala *menarche*. Dengan pemberian informasi tersebut diharapkan pengetahuan siswi tentang *menarche* meningkat dan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswi. Dalam hal ini peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa TKT, pendidikan kesehatan dan TS tentang menstruasi sangat bermanfaat dan berguna jika diberikan kepada siswi untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan siswi mengenai menstruasi karena dapat mempengaruhi persepsi remaja putri untuk menghadapi *menarche*.

SIMPULAN

Adanya penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* setelah diberikan terapi berupa tindakan TKT, Pendidikan Kesehatan dan TS pada anak usia sekolah Kelas 4 SDN 176 Pekanbaru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada kepala sekolah dan bagian kesiswaan SDN 176 Pekanbaru yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Sudikno and S. Sandjaja, "Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis Risesdas 2010," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 10, no. 2, pp. 163–171, 2020, doi: 10.22435/kespro.v10i2.2568.
- [2] B. Ramraj, V. M. Subramanian, and V. G, "Study on age of menarche between generations and the factors associated with it," *Clin. Epidemiol. Glob. Heal.*, vol. 11, p. 100758, 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100758>.
- [3] I. Markevych *et al.*, "Residential green space and age at menarche in German and Australian adolescent girls: A longitudinal study," *Int. J. Hyg. Environ. Health*, vol. 240, p. 113917, 2022, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2021.113917>.
- [4] L. Tondo, M. Pinna, G. Serra, L. De Chiara, and R. J. Baldessarini, "Age at menarche predicts age at onset of major affective and anxiety disorders," *Eur. Psychiatry*, vol. 39, pp. 80–85, 2017, doi: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.08.001>.
- [5] C. C. Anikwe, J. E. Mamah, B. C. Okorochukwu, U. U. Nnadozie, C. H. Obarezi, and K. C. Ekwedigwe, "Age at menarche, menstrual characteristics, and its associated morbidities among secondary school students in Abakaliki, southeast Nigeria," *Heliyon*, vol. 6, no. 5, p. e04018, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04018>.
- [6] T. S. Chairunisa, F. Fujiana, and D. Priyono, "Studi Fenomenologi :

- Perubahan Setelah Menarache yang Dialami oleh Anak Perempuan Usia Sekolah di Kota Pontianak,” *Nurs. Curr.*, vol. 10, no. 1, pp. 32–40, 2022.
- [7] S. E. Syarif, D. T. Mau, and C. Anugrahini, “Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarache) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua,” *J. Sahabat Keperawatan*, vol. 2, no. 02, pp. 13–17, 2020, doi: 10.32938/jsk.v2i02.628.
- [8] R. Hirtz et al., “Age at menarache relates to depression in adolescent girls: Comparing a clinical sample to the general pediatric population,” *J. Affect. Disord.*, vol. 318, pp. 103–112, 2022, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.092>.
- [9] N. A. Zam and Z. N. Mia, “Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja yang Mengalami Bullying The Effect of Family Support on Anxiety Levels in Teenagers Experience Bullying,” *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 13, p. 2021, 2020.
- [10] P. Muhopilah and F. Tentama, “Faktor Yang Mempengaruhi Bullying,” *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 99–107, 2019.
- [11] C. Cleodora, Mustikasari, and D. Gayatri, “Therapeutic group therapy improved self-efficacy of school age children,” *Enfermería Clínica*, vol. 28, pp. 112–115, 2018, doi: [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30048-2](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30048-2).
- [12] J. H. Park, J. Y. Kim, and H. O. Kim, “Effects of a group poetry therapy program on stress, anxiety, ego-resilience, and psychological well-being of nursing students,” *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 41, pp. 144–152, 2022, doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.027>.
- [13] J. Yoost, M. Ruley, and L. Durfee, “Acceptability of a Comprehensive Sex Education Self-Study Website for Teaching Reproductive Health: A Pilot Study Among College Students and Obstetrics and Gynecology Resident Physicians,” *Sex. Med.*, vol. 9, no. 1, p. 100302, 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100302>.
- [14] Y. A. Hardayati, Mustikasari, and R. U. Panjaitan, “The effects of thought stopping on anxiety levels in adolescents living in earthquake-prone areas,” *Enfermería Clínica*, vol. 31, pp. S395–S399, 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.01.001>.
- [15] D. R. Abadi, A. P. Dewi, and S. Nuschayati, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarache,” *JOM*, vol. 2, no. 2, 2015.
- [16] L. PH, N. Indrayati, and E. Yuliyanti, “Gambaran Tingkat Ansietas Anak Usia Sekolah Saat Mengalami Menarache,” *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 2, p. 146, 2019, doi: 10.24252/kesehatan.v12i2.10295.
- [17] W. Pujiati, Ernawati, and Daratullalla, “Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarache pada Siswi Sekolah Dasar,” vol. 13, no. 1, pp. 50–58, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v13i1.1829>.
- [18] L. R. Kholil, *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press, 2010.
- [19] F. U. Mutasya, E. Edison, and H. Hasyim, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarache Siswi SMP Adabiah,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 5, no. 1, pp. 233–237, 2016, doi: 10.25077/jka.v5i1.475.
- [20] A. Andri and Y. D. Purnamawati, “Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan,” *Maj. Kedokt. Indones.*, vol. 57, no. 7, pp. 233–238, 2007