Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 1226 – 1231

RESEARCH ARTICLE

Penerapan Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Wanita Dewasa Awal

Eva Yulita[1], Diah Sofiah[2]
Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
yulitaeva18@gmail.com

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Masa Depan, *Cognitive Restructuring*, *Deep Breathing*, Dewasa Awal.

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami individu dewasa awal, terutama ketika menghadapi tekanan kehidupan yang berkaitan dengan kondisi keluarga, kesehatan anggota keluarga, dan tuntutan ekonomi. Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosional, maupun perilaku individu. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan teknik *deep breathing* dalam membantu mengurangi kecemasan menghadapi masa depan pada seorang klien wanita dewasa awal. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan satu partisipan yang memperoleh layanan psikologi di Poli Psikologi Rumah Sakit X Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21), *Standard Progressive Matrices* (SPM), serta tes grafis yang meliputi BAUM, *Draw A Person* (DAP), *House-Tree-Person* (HTP). Intervensi dilaksanakan selama lima sesi dengan mengombinasikan teknik *deep breathing* sebagai strategi regulasi fisiologis dan *cognitive restructuring* untuk mengidentifikasi serta memodifikasi pikiran otomatis negatif yang mendasari kecemasan menghadapi masa depan. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan dalam cara klien memaknai masa depan yang dihadapinya. Klien mulai mampu mengenali pikiran otomatis negatif, mengembangkan interpretasi yang lebih realistis terhadap masa depan, mengurangi intensitas *overthinking*, serta menunjukkan perbaikan dalam kemampuan mengelola emosi dan kualitas tidur. Hasil evaluasi juga menunjukkan kecenderungan penurunan skor kecemasan berdasarkan DASS-21. Secara keseluruhan, penerapan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan *deep breathing* berpotensi membantu mengurangi kecemasan menghadapi masa depan, yang ditunjukkan melalui perubahan cara klien memandang masa depan secara lebih realistis, berkurangnya intensitas *overthinking*, serta meningkatnya kemampuan mengelola emosi.

Keyword: *Future-Oriented Anxiety, Cognitive Restructuring, Deep Breathing, Young Adulthood.*

Abstract

Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by young adults, particularly when facing life stressors related to family conditions, the health of family members, and financial demands. If left untreated, anxiety may negatively affect cognitive, emotional, and behavioral functioning. This study aimed to describe the implementation of cognitive restructuring combined with deep breathing techniques in reducing future-oriented anxiety in a young adult client. This research employed a single-case study design involving one participant who received psychological services at the Psychology Clinic of Hospital X, Surabaya. Data were collected through interviews, behavioral observation, the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), the Standard Progressive Matrices (SPM), and graphic tests including BAUM, Draw-A-Person (DAP), House-Tree-Person (HTP), and Wartegg. The intervention consisted of five counseling sessions integrating deep breathing as a physiological regulation technique and cognitive restructuring to identify and modify negative automatic thoughts underlying future-oriented anxiety. The findings indicated positive changes in the client's perception of the future. The client became more capable of recognizing negative automatic thoughts, developing more realistic expectations about the future, reducing excessive worrying, and improving emotional regulation and sleep quality. Evaluation results also indicated a tendency toward decreased anxiety scores on the DASS-21. Overall, the implementation of cognitive restructuring combined with deep breathing has the potential to reduce future-oriented anxiety, as reflected in the client's more realistic perception of the future, reduced overthinking, and improved emotional regulation.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul ketika individu memandang suatu situasi sebagai ancaman atau sesuatu yang sulit dikendalikan. Menurut Beck (1976), kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami individu, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pola pikir negatif, memusatkan perhatian pada kemungkinan buruk yang akan terjadi, serta meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Pola pikir tersebut kemudian memengaruhi kondisi emosional dan perilaku individu sehingga

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

menimbulkan berbagai gejala seperti perasaan khawatir, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta kelelahan.

Clark dan Beck (2010) menjelaskan bahwa kecemasan melibatkan tiga komponen utama, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pada aspek kognitif, individu menunjukkan kecenderungan berpikir negatif dan mengantisipasi berbagai kemungkinan buruk. Pada aspek afektif muncul perasaan cemas, tegang, dan tidak tenang, sedangkan pada aspek perilaku individu dapat mengalami gangguan tidur, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi, maupun perilaku menghindar terhadap situasi yang dianggap mengancam. Ketiga aspek tersebut saling berinteraksi sehingga kecemasan dapat bertahan apabila individu terus mempertahankan pola pikir yang tidak adaptif.

Kasus dalam penelitian ini menggambarkan seorang klien dewasa awal yang mengalami kecemasan akibat tekanan situasional yang berkaitan dengan kondisi kesehatan ayah, permasalahan finansial keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Berdasarkan hasil asesmen psikologis, klien menunjukkan kecenderungan berpikir negatif, kekhawatiran yang berlebihan, kebutuhan akan rasa aman, serta kesulitan mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kondisi tersebut tampak memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan perilaku klien sehingga mengganggu fungsi psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi yang digunakan dalam kasus ini adalah teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan teknik *deep breathing*. Teknik *cognitive restructuring* bertujuan membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif sesuai dengan pendekatan kognitif Beck (1976). Sementara itu, teknik *deep breathing* digunakan untuk membantu menurunkan ketegangan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap kecemasan sehingga individu lebih siap melakukan proses evaluasi terhadap pikirannya. Kombinasi kedua teknik tersebut diharapkan dapat membantu klien mengurangi kecemasan melalui perubahan pola pikir sekaligus meningkatkan kemampuan dalam mengelola respons emosional dan fisiologis ketika menghadapi tekanan situasional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses asesmen, pelaksanaan intervensi menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan *deep breathing*, serta perubahan kondisi psikologis klien setelah mengikuti proses konseling pada kasus kecemasan yang dipengaruhi oleh pikiran negatif dalam menghadapi masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai kondisi psikologis klien, proses asesmen, dan pelaksanaan intervensi, serta perubahan yang terjadi selama proses konseling. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami dinamika psikologis klien secara komprehensif berdasarkan hasil asesmen dan proses intervensi yang dilakukan.

Subjek penelitian adalah seorang klien dewasa awal berinisial AV yang menjalani layanan psikologi di Poli Psikologi RS X Surabaya. Klien datang dengan keluhan utama berupa kecemasan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan ayah, permasalahan finansial keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pemeriksaan psikologis menggunakan Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), Standard Progressive Matrices (SPM), dan tes grafis yang meliputi BAUM, Draw A Person (DAP), dan House-Tree-Person (HTP). Observasi dan wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai keluhan, riwayat permasalahan, serta dinamika psikologis klien. DASS-21 digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami klien. SPM digunakan untuk mengetahui kemampuan intelektual umum klien, sedangkan tes grafis digunakan sebagai data pendukung dalam memahami karakteristik kepribadian, kondisi emosional, serta dinamika psikologis klien.

Intervensi dilaksanakan di Poli Psikologi RS X Surabaya selama lima sesi dengan frekuensi satu kali per minggu. Intervensi menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan *deep breathing*. Tahapan intervensi meliputi identifikasi permasalahan dan pikiran otomatis, pemberian psikoedukasi

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

mengenai kecemasan, latihan *deep breathing* untuk menurunkan ketegangan psikologis, identifikasi dan evaluasi pikiran negatif, penyusunan pikiran alternatif yang lebih realistis, pemberian tugas rumah berupa *journaling*, serta terminasi dan evaluasi hasil intervensi.

Evaluasi dilakukan pada akhir intervensi melalui observasi terhadap perubahan perilaku klien selama proses konseling, refleksi diri klien, serta pemberian *post-test* menggunakan DASS-21. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan hasil observasi, wawancara, asesmen psikologis, dan perkembangan klien selama proses intervensi untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan kondisi psikologis klien setelah mengikuti konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan merupakan seorang dewasa awal berinisial AV yang datang ke Poli Psikologi RS X Surabaya dengan keluhan utama berupa kecemasan yang muncul akibat tekanan situasional. Klien mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan ayah yang terus menurun, permasalahan finansial keluarga, serta ketidakpastian mengenai masa depan menjadi sumber kekhawatiran yang terus-menerus dipikirkan. Kondisi tersebut menyebabkan klien mengalami kesulitan tidur, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta merasa tidak tenang ketika memikirkan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mampu membangun hubungan yang baik selama proses asesmen dan dapat mengungkapkan pengalaman yang dialaminya secara terbuka. Namun, perubahan ekspresi emosional tampak ketika klien membahas kondisi keluarga dan masa depannya. Klien beberapa kali menunjukkan ekspresi sedih dan menangis ketika menceritakan pengalaman kehilangan ibu, kondisi kesehatan ayah, serta tekanan ekonomi yang sedang dihadapi.

Hasil pengukuran menggunakan Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) menunjukkan bahwa aspek kecemasan menjadi keluhan yang paling dominan dibandingkan depresi maupun stres. Kondisi tersebut menggambarkan adanya kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Pemeriksaan menggunakan Standard Progressive Matrices (SPM) menunjukkan bahwa kemampuan intelektual klien berada pada kategori rata-rata (Grade III), sehingga kondisi kecemasan yang dialami tidak berkaitan dengan keterbatasan fungsi intelektual.

Hasil tes grafis (BAUM, DAP, dan HTP) menunjukkan adanya sensitivitas emosional, kebutuhan akan rasa aman, kecenderungan memendam perasaan, serta keraguan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Temuan tersebut konsisten dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa klien cenderung menyimpan beban emosional sendiri dan mengalami kesulitan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan terdekat.

Berdasarkan integrasi hasil asesmen, kecemasan yang dialami klien dipengaruhi oleh tekanan situasional yang berlangsung secara terus-menerus, terutama berkaitan dengan kondisi kesehatan ayah, permasalahan ekonomi keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Pengalaman tersebut membentuk pola pikir yang berorientasi pada ancaman sehingga klien lebih banyak memusatkan perhatian pada kemungkinan-kemungkinan negatif dibandingkan alternatif penyelesaian masalah.

Kondisi tersebut sesuai dengan model kognitif Beck (1976) yang menjelaskan bahwa interpretasi individu terhadap suatu peristiwa berperan penting dalam memunculkan respons emosional. Pada kasus ini, klien cenderung menafsirkan berbagai situasi kehidupan sebagai sesuatu yang sulit dikendalikan sehingga memunculkan pikiran otomatis negatif, seperti kekhawatiran bahwa kondisi keluarga tidak akan membaik dan masa depan akan dipenuhi kesulitan. Pikiran tersebut kemudian memengaruhi kondisi afektif berupa kecemasan dan ketegangan emosional, serta muncul dalam bentuk perilaku seperti gangguan tidur, mudah lelah, dan kesulitan berkonsentrasi.

Temuan tersebut juga sejalan dengan konsep Clark dan Beck (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pada klien, ketiga aspek tersebut tampak saling mempertahankan sehingga kecemasan tetap berlangsung selama pola pikir negatif tidak mengalami perubahan.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Proses Intervensi

Intervensi dilaksanakan selama lima sesi menggunakan kombinasi teknik *cognitive restructuring* dan *deep breathing*. Pada sesi awal, konselor membangun hubungan terapeutik serta membantu klien mengidentifikasi berbagai situasi yang memicu kecemasan beserta pikiran otomatis yang muncul. Setelah klien mulai mampu mengenali hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan perilaku, intervensi dilanjutkan dengan latihan *deep breathing* untuk membantu menurunkan ketegangan fisiologis yang muncul ketika klien mulai mengalami kecemasan.

Sesi berikutnya difokuskan pada identifikasi distorsi kognitif dan evaluasi terhadap pikiran otomatis yang dimiliki klien. Melalui proses diskusi dan refleksi, klien mulai mampu membedakan antara fakta dan asumsi sehingga dapat mempertimbangkan alternatif pemikiran yang lebih realistis. Selanjutnya, konselor membantu klien menyusun pikiran alternatif yang lebih adaptif dan menerapkannya pada situasi nyata yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memperkuat perubahan tersebut, klien diberikan tugas rumah berupa *journaling* sederhana agar mampu memantau pikiran negatif yang muncul dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih rasional.

Perubahan Setelah Intervensi

Evaluasi pada akhir intervensi menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku klien. Pada aspek kognitif, klien mulai mampu mengenali pikiran otomatis negatif serta menyadari bahwa tidak semua kekhawatiran yang dimiliki sesuai dengan kondisi nyata. Klien juga mulai mengembangkan interpretasi yang lebih realistis terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi.

Pada aspek emosional, klien menunjukkan penurunan intensitas kecemasan dan mulai merasakan ketenangan ketika menghadapi situasi yang sebelumnya memicu kekhawatiran. Latihan *deep breathing* membantu klien mengurangi ketegangan fisik sehingga lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika kecemasan mulai muncul.

Pada aspek perilaku, klien menunjukkan perbaikan dalam kualitas tidur, berkurangnya intensitas *overthinking*, serta meningkatnya kemampuan menghadapi permasalahan secara lebih tenang. Hasil evaluasi menggunakan DASS-21 juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor kecemasan dibandingkan kondisi sebelum intervensi, meskipun klien masih memerlukan latihan secara berkelanjutan untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai.

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik *cognitive restructuring* dan *deep breathing* memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis klien yang mengalami kecemasan akibat tekanan situasional. Perubahan yang terjadi terutama tampak pada kemampuan klien dalam mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta membangun interpretasi yang lebih realistis terhadap kondisi yang dihadapi.

Temuan tersebut mendukung teori Beck (1976) yang menyatakan bahwa perubahan pada cara individu memaknai suatu peristiwa akan memengaruhi perubahan respons emosional dan perilaku. Ketika klien mulai mampu mengevaluasi keyakinan negatif yang dimiliki, intensitas kecemasan secara bertahap mengalami penurunan sehingga klien menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Selain itu, latihan *deep breathing* membantu klien mengurangi ketegangan fisiologis yang muncul selama mengalami kecemasan. Penurunan ketegangan tersebut memudahkan klien untuk melakukan proses evaluasi terhadap pikiran negatif tanpa didominasi oleh respons emosional yang berlebihan. Dengan demikian, kombinasi kedua teknik memberikan manfaat yang saling melengkapi, yaitu membantu regulasi fisiologis sekaligus memodifikasi distorsi kognitif yang mendasari munculnya kecemasan.

Pembahasan

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik cognitive restructuring dan deep breathing memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis klien yang mengalami kecemasan akibat tekanan situasional. Perubahan yang terjadi terutama tampak pada kemampuan klien dalam mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta membangun interpretasi yang lebih realistis terhadap kondisi yang dihadapi.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Temuan tersebut mendukung teori Beck (1976) yang menyatakan bahwa perubahan pada cara individu memaknai suatu peristiwa akan memengaruhi perubahan respons emosional dan perilaku. Ketika klien mulai mampu mengevaluasi keyakinan negatif yang dimiliki, intensitas kecemasan secara bertahap mengalami penurunan sehingga klien menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Selain itu, latihan deep breathing membantu klien mengurangi ketegangan fisiologis yang muncul selama mengalami kecemasan. Penurunan ketegangan tersebut memudahkan klien untuk melakukan proses evaluasi terhadap pikiran negatif tanpa didominasi oleh respons emosional yang berlebihan. Dengan demikian, kombinasi kedua teknik memberikan manfaat yang saling melengkapi, yaitu membantu regulasi fisiologis sekaligus memodifikasi distorsi kognitif yang mendasari munculnya kecemasan.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan *deep breathing* pada seorang klien dewasa awal yang mengalami kecemasan akibat tekanan situasional, khususnya berkaitan dengan kondisi kesehatan ayah, permasalahan finansial keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Hasil asesmen menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami klien dipengaruhi oleh kecenderungan berpikir negatif, kekhawatiran terhadap kemungkinan yang akan terjadi di masa depan, serta kesulitan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan kehidupan. Pelaksanaan intervensi selama lima sesi menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku klien. Klien mulai mampu mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi keyakinan yang kurang adaptif, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, latihan *deep breathing* membantu klien mengurangi ketegangan fisiologis sehingga lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika kecemasan muncul. Perubahan tersebut juga diikuti dengan berkurangnya intensitas *overthinking*, perbaikan kualitas tidur, serta meningkatnya kesiapan klien dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi, yang didukung oleh hasil observasi selama proses konseling, refleksi diri klien, serta hasil *post-test* DASS-21. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi teknik *cognitive restructuring* dan *deep breathing* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis untuk membantu individu mengelola kecemasan yang dipengaruhi oleh tekanan situasional dan juga kekhawatiran akan masa depan.

DAFTAR REFERENSI

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. Trends in Cognitive Sciences, 14(9),418–424.

Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy, 1–22.

Dayanti, P. L., & Aristawati, A. R. (2026). Efektivitas teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan pola pikir irasional terhadap kesehatan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *4*(1), 4531–4543. doi.org

Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, *7*(3), 8816–8827. journal.universitaspahlawan.ac.id

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah*, *12*(1), 52–62.

Mannesa, M. N. H. I. S., & Nur, I. D. M. (2025). Peningkatan regulasi diri melalui journaling: Studi pada remaja perempuan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, *8*(2), 16–30.

Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *5*(1), 1–12. dx.doi.org

Rahmawati, R. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan *cognitive therapy*. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *10*(4), 103–107. doi.org

Saraswati, L. A. (2011). *Psikoterapi dan konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal arti pentingnya kecemasan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, *3*(4), 170–181.